Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Teilnehmer/innen,

ein herzliches Willkommen zum neuen Semester der VHS Leer mit rund 198 neuen und insgesamt 778 abwechslungsreichen Angeboten.

Das Jahr 2010 steht auf europäischer Ebene als Jahr gegen soziale Ausgrenzung und Armut. Angesichts der wirtschaftlichen und gesellschaftspolitischen Entwicklungen zeugt es von hoher Brisanz. Als bildungspolitische Einrichtung versuchen wir durch Sensibilisierung, Aufklärung und Aufgreifen brisanter Themen unseren Beitrag gegen soziale Ausgrenzung und Armut zu leisten. Die Stärkung ehrenamtlichen Engagements, Qualifizierungen im beruflichen Sektor und unsere vielfältigen Integrationskurse mögen hier stellvertretend als Beispiele dienen. Auch unser Schwerpunktthema für dieses Semester möchte unter anderem einen Beitrag dazu leisten: Bildungsangebote für, mit und rund um ältere Menschen. Hierzu zählen wir die Generation 50 plus ebenso wie Ältere. Selbstverständlich geht es auch um Angebote für Menschen, die mit dieser Zielgruppe zusammenarbeiten bzw. sie in ihrem täglichen Leben unterstützen. Doch mehr dazu auf der Seite 4.

In jedem Semester die „richtige" Auswahl an Veranstaltungen zu wählen, ist für uns alle eine spannende Aufgabe. Wir hoffen, dass auch für Sie das Passende dabei ist und freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Für die Volkshochschule der Stadt und des Kreises Leer e.V.,

Ihre

Heike - Maria Pilk

Heike-Maria Pilk

Unsere Angebote:

Seite	in Leer
4	**Semesterschwerpunktthema: Wir werden alle älter, Angebote für Ältere**
6	**Kunst / Kultur / Kreativität**
6	Kunst / Kultur
7	Literatur / Schreiben / Zeichnen / Malen
9	Drucktechniken / Kreatives Gestalten
11	Kreatives Gestalten / Tanzen
12	Tanzen / Theater / Singen
13	Singen / Musik
14	Musik / Fotografie / Hobby
17	Jazz live im Speicher
19	VHS-Filmclub
20	**Sprachen**
21	Arabisch / Brasil. Portugiesisch / Deutsch
22	Deutsch / Sprach- und Einbürgerungstests
23	Integrationskurse / Plattdeutsch
24	Englisch
27	Französisch
28	Griechisch / Isländisch/ Italienisch/
28	Niederländisch
30	Persisch / Polnisch / Russisch
31	Schwedisch / Spanisch
32	Türkisch
33	**Gebärdensprache / Grundbildung / 2. Bildungsweg**
34	**Gesellschaft / Politik / Zeitgeschehen / Geschichte**
36	**Die Region im Wandel der Zeit**
37	**Regional- und Länderkunde**
38	**Ökologie / Umwelt / Natur**
39	**Umgang mit Tieren / Bauen und Wohnen**
40	**Recht & Soziales**
41	**Natur / Gesundheit und mehr**
42	Gesundheitsbildung
43	Entspannung
44	Gesundheitsbildung
45	Babymassage / Yoga
46	Entspannung / Bewegung
47	Bewegung / Sucht
48	**Sucht / Gesundheit / Vorträge**
50	**Hospiz / Pflege**
52	**Berufl. Weiterbildung im Gesundheitsbereich**
54	**Lehrgänge für Arbeitslose/ -suchende, Berufsrückkehrerinnen**
55	**(Früh)kindliche Bildung und Entwicklung**
56	**Pädagogik / Psychologie / Kommunikation**
60	**EDV / Arbeit / Beruf**
60	**Europäischer Computer Pass**
61	**EDV mit Muße / EDV Anwendung**
62	**EDV Anwendung / Bildungsurlaub**
63	**Kfm. Weiterbildung / Buchführung**
65	**Essen und Trinken**
66	**Wellness**

	in den Außenstellen
67	**Bunde**
72	**Hesel**
76	**Jemgum**
80	**Jümme**
82	**Moormerland**
88	**Ostrhauderfehn**
92	**Remels**
94	**Rhauderfehn**
101	**Weener**
106	**Westoverledingen**
	Das Angebot der Außenstelle Borkum erscheint als gesondertes Programm.

	Übersichten
1	**Vorwort, Inhaltsverzeichnis**
2	**Allgemeine Informationen**
3	**Die VHS und ihre Mitarbeiter/innen sowie ihre Außenstellenleiter/innen**
109	**Vorstand / Revisoren**
109	**Anfahrtskizze**
110	**Übersichten: Vorträge, Einzelveranstaltungen und Tagesseminare**
113	**Übersicht Wochenendseminare**
114	**Übersicht Bildungsurlaubsveranstaltungen**
115	**Stichwortverzeichnis**
	Allgemeine Geschäftsbedingungen auf der Rückseite der Anmeldeformulare in der Mitte des Programms.

Gesamtlayout: detepe werbeagentur, Berthold Schoon

Titelfoto: Alexander Makdissi

„Bildung nach Maß“

In aller Regel benötigen Firmen oder Institutionen keine Standardkurse, sondern maßgeschneiderte Schulungen zu einem speziellen Themenkomplex oder Problem. Für diese Fälle steht Ihnen unser qualifiziertes Mitarbeiter/innenteam zur Verfügung, das - jeweils mit einem individuellen fachlichen Schwerpunkt - in der Lage ist, Sie bei der konzeptionellen Gestaltung und der Umsetzung von Weiterbildungsprozessen kompetent zu unterstützen.
Seit vielen Jahren wissen zufriedene Kunden neben einem angemessenen Preis-Leistungs-Verhältnis insbesondere folgende Vorteile zu schätzen:
- Detailabstimmung der Inhalte auf betriebliche Bedürfnisse
- zeitliche und terminliche Einbindung in betriebliche Erfordernisse
- kurzfristige Realisierung
- kompetente, flexible Dozenten
- qualifizierte Teilnahmebescheinigungen
- Möglichkeit zum Weiterlernen mit Zertifikat

Sprechen Sie uns an!

Freundschaftswerbung lohnt sich
Sie kennen jemanden, die/der noch nie einen Kurs bei der VHS besucht hat?
Wenn Sie diese Person überzeugen, an einem VHS-Kurs (ausgenommen Vorträge) teilzunehmen, belohnen wir Ihr Engagement mit einem VHS-Gutschein über 10 Euro, den Sie in der VHS-Geschäftsstelle erhalten.

FRAUEN UND BERUF

Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf, Beratungsstelle Leer, Tel.: 0491 99942301
(E-Mail: maike.kleimaker@lkleer.de). Ermäßigte Kurse für Frauen, die mindestens ein Jahr ohne sozialversicherte Beschäftigung sind.
Die Koordinierungsstelle wird finanziert aus Mitteln des Landes Niedersachsen, des Europäischen Fond für regionale Entwicklung-EFRE und der Landkreise Aurich und Leer.

Alle mit einem (F&B) versehene Kurse werden auf Anfrage von der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf gefördert.

IWiN (Individuelle Weiterbildung in Niedersachsen)
Mit dem Programm IWiN fördert das Land Niedersachsen die Weiterbildung von Beschäftigten in Unternehmen mit bis zu 250 Mitarbeitern. Gefördert wird die berufliche Weiterbildung von Beschäftigten. Eine Förderung für Firmeninhaber/innen ist nur bei einer Betriebsgröße von unter 50 Mitarbeitern/innen möglich. Es kann bis zu 90 % der Weiterbildungskosten gefördert werden.
Ansprechpartner: Adolf Groen, Telefon: 04921 890168
Fax: 04921 89019268, E-Mail: adolf.groen@emden.ihk.de, Internet: www.ihk-emden.de

Informationen für Kursleiter/innen
Der VHS-Vorstand hat in seiner Sitzung beschlossen, dass alle Kursleiter/innen 10 % Ermäßigung auf jeden Kurs der VHS Leer bis zu einer Höhe von maximal 30,00 Euro pro Jahr erhalten.
Nutzen Sie auch weiterhin das Fortbildungsangebot der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung oder anderer Organisationen. Fortbildung ist für uns ein Qualitätsmerkmal.
Am Montag, **25.01.2010**, laden wir um 17.00 Uhr zu einer Informationsveranstaltung für alle neuen Kursleiter/innen ein. Inhalt wird sein: Informationen zur VHS, Formalia für einen gelungenen Kursverlauf und allgemeine Fragen. Es sind natürlich auch alle anderen interessierten Kursleiter/innen willkommen. Wir bitten Sie um Rückmeldung bis zum 20.01.2010 an die VHS-Geschäftsstelle.
Ort: VHS, Haneburg, Saal I, Haneburgallee 8, Leer

Bildungsprämie für Ihre berufliche Bildung

Durch die Bildungsprämie sollen mehr Menschen zur individuellen Finanzierung von Weiterbildung motiviert und befähigt werden. Die VHS Leer ist anerkannte Beratungsstelle. Um einen Gutschein zu erhalten, ist eine vorgeschaltete Beratung (Prämienberatung) bei uns obligatorisch. Einen Prämiengutschein in Höhe von max. 154 €können Erwerbstätige (auch Geringverdienende) erhalten, deren zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000 €(40.000 €gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Mindestens die gleiche Summe müssen sie selbst für die Weiterbildung aufbringen. Machen Sie bitte telefonisch einen Termin mit uns aus. So können Sie ihren nächsten Englischkurs, Computerkurs oder einen anderen Kurs, der im weitesten Sinne ihrer beruflichen Bildung dient, finanzieren.

Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

„Dieses Vorhaben wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.“

In unserem Programm finden Sie an vielen Stellen Angebote für spezielle Zielgruppen. Beachten Sie bitte unser Stichwortverzeichnis am Ende des Programms und suchen Sie unter Senior/innen, Frauen, Männer, Kinder usw..

Bildung für Menschen mit Behinderungen

Menschen mit Behinderungen sind uns genauso willkommen wie andere. Wir können eine mobile Hörhilfe für Hörgeschädigte zur Verfügung stellen. Außerdem bemühen wir uns, Rollstuhlfahrer/innen den Zugang zu unseren Veranstaltungen zu ermöglichen. Sprechen Sie uns bitte frühzeitig an.

Zur besseren Erreichbarkeit findet der VHS-Filmclub im Kino-Center ebenerdig statt!

Seminare mit Muße
Für **Senior/innen** und andere, die Fremdsprachen, EDV oder Internet in einem ruhigen Tempo erlernen wollen oder die im Gesundheitssport Gleichgesinnte, Gleichmotivierte und Gleichbewegliche antreffen wollen.

BU = Bildungsurlaub
Grundsätzlich besteht in Niedersachsen ein Anspruch auf fünf Arbeitstage innerhalb eines Kalenderjahres.

bag cert
zugelassen nach AZWV
Zertifikatnr. T 064.001

Seit dem 28.01.08
ist die VHS Leer e. V. im Bereich
berufliche Bildung zusätzlich zertifiziert.

Haben Sie eine Idee für einen neuen Kurs, den Sie gerne besuchen würden, der noch nie in unserem Programm war, für dessen Realisierung Sie vielleicht auch noch weitere Interessierte kennen und/oder eine geeignete Kursleitung?
Dann machen Sie uns einen Vorschlag.
Wir werden diesen Vorschlag ernsthaft prüfen. Wenn der Kurs in eines der nächsten Programme aufgenommen wird und dann mit mindestens 8 Teilnehmenden durchgeführt werden kann, können Sie kostenlos teilnehmen.
Über Ihre Vorschläge freuen wir uns.

Mitfahrservice
Gerne vermitteln wir zwischen Autofahrern und nicht mobilen Kursteilnehmern eine Mitfahrgelegenheit. Wenn Sie ohnehin zu einem Kurs fahren und jemandem helfen möchten, geben Sie bitte bei der Kursanmeldung an, dass Sie eine Mitfahrgelegenheit anbieten.
Umgekehrt sollten Sie sich nicht entmutigen lassen, wenn Sie nicht alleine zum Veranstaltungsort gelangen. Wenn möglich sagen wir Ihnen, wer Sie mitnehmen kann.

Die VHS und ihre Mitarbeiter/innen

VHS-Geschäftsstelle:
Haneburgallee 8 (Haneburg),
26789 Leer
Postfach 2105, 26771 Leer
Öffnungszeiten:
Vormittags: Mo. – Fr. 8 – 13 Uhr
Nachmittags: Mo., Di. u. Do. 14 – 16.30 Uhr
Mi. 14 – 16.00 Uhr

Telefon: **0491 92992-0** · Telefax: **0491 92992-10**
E-Mail: **info@vhs-leer.de** · Internet: **www.vhs-leer.de**

Bankverbindung: Sparkasse LeerWittmund **(BLZ 285 500 00)**
IBAN: DE34 2855 0000 0000 8165 87
Konto-Nr.: **816 587,** BIC: BRLADE21LER
Steuernr. 60/204/20101
Register: VR 110029 Amtsgericht Aurich

Heike - Maria Pilk, Soziologin M.A. Volkshochschulleiterin / Fachbereichsleiterin: Kunst, Kultur, Kreativität, Sprachen, Firmentraining	Tel. 92992-23 pilk@vhs-leer.de
Inge Müller, Dipl.-Hdln. Stellvertretende Leiterin / Fachbereichsleiterin: Arbeit, Beruf, EDV, Ernährung, Pädagogik, Psychologie, Kommunikation, Wellness, Außenstellen	Tel. 92992-29 mueller@vhs-leer.de
Eko Ahlers, Dipl. Ing. Fachbereichsleiter: Grundbildung, Schulabschlüsse, 2. Bildungsweg, Politik, Gesellschaft, Umwelt, Technik, Gesundheit	Tel. 92992-28 ahlers@vhs-leer.de
Hrund Eysteinsdottir, M.A. DaF Fachbereich Sprachen, Firmentraining (Sprechzeiten nach tel. Vereinbarung)	Tel. 92992-21 eysteinsdottir@vhs-leer.de
Sebastian Schatz Öffentlichkeitsarbeit und Marketing	Tel. 92992-32 schatz@vhs-leer.de
Tammo Lenger, Politologe M. A. Projektmanagement, -akquise	Tel. 92992-35 lenger@vhs-leer.de
Doris Freund Projektleiterin MUT	Tel. 9769420 freund@vhs-leer.de
Ursula Hempel Projektleiterin MUT	Tel. 9279394 hempel@vhs-leer.de
Anne Sonntag da Cruz Projektleiterin, Berufsbezogene Sprachförderung	Tel. 9279393 sonntagdacruz@vhs-leer.de

Conrad Wramba, Dipl.-Kfm. Verwaltungsleitung	Tel. 92992-20 wramba@vhs-leer.de
Birgit Janssen Büroleitung, Anmeldung	Tel. 92992-22 janssen@vhs-leer.de
Marion Pedina Anmeldung	Tel. 92992-25 pedina@vhs-leer.de
Angelika Beuing Anmeldung	Tel. 92992-35 beuing@vhs-leer.de
Elke Schönsee Anmeldung, Bildungsurlaub	Tel. 92992-24 schoensee@vhs-leer.de
Johanna Parte Gebührenermäßigung, Hausmeisterabrechnung	Tel. 92992-31 parte@vhs-leer.de
Heinz Schilling Einkauf, Honorarabrechnung, Kreditoren, Raumplanung	Tel. 92992-26 schilling@vhs-leer.de
Klaus Dierkes, Dipl.-Kfm. Buchhaltung	Tel. 92992-27 dierkes@vhs-leer.de
Christina Kloos Integrationskurse, Anmeldung	Tel. 92992-0 kloos@vhs-leer.de
Sabrina Post EDV-Support	Tel. 92992-34 post@vhs-leer.de
Kristina Kleen Auszubildende	Tel. 92992-30 kleen@vhs-leer.de
Carsten Löning Auszubildender	Tel. 92992-30 loening@vhs-leer.de
Mareike Müller Umschülerin	Tel. 92992-30 m.mueller@vhs-leer.de
Olga Strohschnieder Umschülerin	Tel. 92992-30 strohschnieder@vhs-leer.de

Außenstellen und ihre Leitung:

Borkum:
Ulrich Winkler, Wilhelm-Feldhoff-Straße 58 b, 26757 Borkum,
Tel. 04922 923751

Bunde:
Jan-Martin Donker, Kreuzstraße 17, 26831 Bunde, Tel. 04953 7146
(ab 17.00 Uhr), vhs-bunde@ewetel.net

Hesel:
Anita Penning, Postfach 1101, 26832 Hesel, Tel. 04950 937793,
vhs-hesel@t-online.de

Jemgum:
Inka Peil, Hofstraße 13 a, 26844 Jemgum, Tel. 04958 910207,
Fax 04958 910208, inka.peil@t-online.de

Jümme:
Angelika Becker, Bienenstraße 3, 26847 Detern, Tel. 04957 430,
angelika.becker@ewetel.net

Moormerland:
Helene Palm, Lärchenweg 16, 26802 Moormerland, Tel. 04954 6647,
helene.palm@ewetel.net

Ostrhauderfehn:
Christiane Bäre-Kleem, Idafehn-Süd 5, 26842 Ostrhauderfehn,
Tel. 04952 942971 (18.00 – 20.00 Uhr), Fax 04952 942972,
christiane.baere@gmx.de

Remels:
Dr. Helmut Sprang, Flachsmoorweg 1, 26670 Uplengen,
Tel. 04956 926424 (15.30 – 19.30 Uhr), 04956 9269810,
Fax 04956 990531, vhs-remels@gmx.de

Rhauderfehn:
Johann Janssen, Berend-Ulpts-Straße 2, 26817 Rhauderfehn,
Tel. 04952 3892 (AB)

Weener:
Elke Tjardes, Suidbroekstraße 21, 26826 Weener,
Tel. 04951 2819, Fax 04951 948184

Westoverledingen:
Waltraud Kurz und Eckhart Kurz, Am Julianenpark 20,
26789 Leer, Tel.: 0491 2048841, wekurz@web.de

Wir werden alle älter.

Angebote für Ältere und für die, die mit Älteren ...

- zusammen arbeiten,
- wohnen, l(i)eben,
- lernen,
- Erfahrungen sammeln,
- sich austauschen,
- Spaß haben wollen, aber auch die Trauer teilen.

Ältere1 spielen eine zunehmend wichtige Rolle. Durch den demographischen Wandel erhöht sich ihr Anteil an der Gesamtbevölkerung. Wir werden aufgrund gesünderer Ernährung, besserer medizinischer Versorgung sowie mehr gesundheitlicher Aufklärung immer älter. In Ostfriesland beschleunigt sich der Wandel des Altersdurchschnitts laut Studie der Bertelsmann-Stiftung durch die Zuwanderung von Senior/innen, die Ostfriesland als Alterswohnsitz wählen. Zudem wandern zahlreiche junge Menschen ab, die in größeren Städten studieren und Arbeit finden.

Ältere sind fitter, flexibler und lernbereiter denn je, und willens, sich mit neuen Entwicklungen zu beschäftigen. Dies merken wir als Volkshochschule konkret in unseren Veranstaltungen. So stieg von 2002 bis 2008 die jährliche Anzahl der 50- bis 64-Jährigen bei unseren Veranstaltungen von 2.103 auf 2.902 um knapp 38 Prozent. Bei den über 65-Jährigen verzeichneten wir im selben Zeitraum von 830 auf 1.356 Teilnehmer/innen sogar einen Zuwachs von über 63 Prozent!

Ältere gewinnen für uns als Zielgruppe also an Bedeutung. Auf diese Entwicklung reagieren wir schon seit längerem mit einer wachsenden Zahl an Veranstaltungen speziell für ältere Menschen, möchten aber durch verstärkte Angebote in diesem Semester einen besonderen Akzent setzen.

Wie gewohnt finden Sie die Angebote in jedem Fachbereich und als Übersicht im Stichwortverzeichnis unter „Senior/innen“.

Eine kleine Auswahl vorweg:

„Auf den Flügeln der Erinnerung“ bildet zur Semestereröffnung den Auftakt. Steffi-Margarete Pruin liest Lyrisches aus ihrer Arbeit mit dementi-

[1)] Die Begrifflichkeiten für ältere Menschen sind vielfältig: 50+, neuen Alten, Best Ager, Golden Ager, Senior/innen u.v.m. Wir benutzen stellvertretend für alle: Ältere.

ell erkrankten Menschen. Dazu mehr ab S. 41 mit Vorträgen, Kursen und Seminaren zur Begleitung und Betreuung Älterer und Erkrankter sowie zur gesundheitlichen Bildung und Aufklärung.

In einer besonders ruhigen und entspannten Lernatmosphäre bieten wir EDV-Kurse mit Muße sowie einige Sprachkurse wie zum Beispiel „Englisch - Best Agers comeback“ für Einsteiger/innen oder „English Conversation in the morning“ für Fortgeschrittene an.

In dem Kurs „Älter werden ohne Angst“ zeigt Steffi-Margarete Pruin, wie Senior/innen entspannt die zweite Lebenshälfte genießen können. „Gedächtnis- und Kreativitätstraining“ für die grauen Zellen bietet Elke Möller an. Unser umfangreicher Gesundheitsbereich beinhaltet Veranstaltungen für jede Altersgruppe. Speziell für ältere Menschen bieten wir zwar Kurse wie „Yoga für Senior/innen“, aber das Gros unserer Angebote richtet sich an Jüngere und Ältere gleichermaßen. Das intergenerative Lernen bietet nicht nur Raum für einen Austausch zwischen Jung und Alt, sondern es wird insbesondere von der älteren Generation gewünscht. „Wohnen im Alter“ mag hier stellvertretend für viele Veranstaltungen genannt werden. Das miteinander und voneinander lernen führt nicht selten zu der besonderen Qualität der VHS-Kurse.

Wie es ältere Menschen schaffen, immer jünger auszusehen, demonstriert der Kurs „Zeitlos schön. Anti-Aging-Pflege leicht gemacht“. Weiterhin klären wir über Sachthemen auf, beispielsweise zum Thema „Rente und Steuern - was muss ich wissen?“

Einen besonderen Schwerpunkt setzen wir mit dem Projekt „Lebenslanges Lernen im dritten Lebensabschnitt im Spiegel des globalen Lernens“. Dieses Projekt beinhaltet eine Reihe an Diskussionsrunden und Vorträgen zu entwicklungspolitischen Themen.

Den Trend zu mehr Bildungswillen im Alter belegt die Diplom-Soziologin Sylvia Kade in ihren Forschungsarbeiten für das Deutsche Institut für Erwachsenenbildung. Sie verdeutlicht, dass Bildung und bürgerschaftliches Engagement die zentralen Sinnquellen des Alters darstellen können und die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern vermögen. Schließlich bleibt nur geistig leistungsfähig, wer das eigene Gehirn regelmäßig trainiert. Unsere Bildungsangebote sind geradezu eine Fitnesskur für Ihr Gehirn. Wer geistig fit bleibt, kann wie die Lyrikerin Marie Luise Kaschnitz sagen: „Das Alter ist für mich kein Kerker, sondern ein Balkon, von dem man zugleich weiter und genauer sieht.“

Abenteuer Wirklichkeit

Das Heimatmuseum Leer beteiligt sich im kommenden Jahr an dem Projekt „Abenteuer Wirklichkeit". Die Ausstellung „Drei Kirchen in der Altstadt im Blick von Künstlern und Fotografen" wird am Internationalen Museumstag am 16. Mai 2010 um 11:30 Uhr eröffnet. Die Mitarbeiter im Heimatmuseum und in den Kirchen bereiten weitere Veranstaltungen rund um diese Ausstellung diesem Sommer vor.

Dazu hat der VHS- Fotoclub Menschen in diesen Kirchengemeinden porträtiert und interviewt.

Der Internationale Museumstag steht 2010 unter dem Motto „Museen für ein gesellschaftliches Miteinander".

Projekt Abenteuer Wirklichkeit

Ausstellungen VHS-Gebäude, Blinke 61 und in der Haneburg

Der ostfriesische Fotokreis und der VHS-Fotoclub stellen laufend ihre Fotografien aus.

Neue Ausstellungsräume befinden sich in der Agentur für Arbeit.

Hier werden regelmäßig Werke von Teilnehmenden und/oder Dozent/innen der VHS gezeigt. Schauen Sie einfach mal rein!

1031014

Jazz - eine Spurensuche mit Hörbeispielen

Vortrag mit Klangbeispielen

Die Rede, dass der Jazz „tot" sei, ist so alt, wie sie falsch ist. Als Musik im Spannungsfeld von Komposition und Improvisation hat es der Jazz in den vergangenen 100 Jahren immer wieder geschafft, präsent zu sein und der musikalischen Entwicklung immer wieder neue Impulse gegeben. Er schafft es, fortlaufend neue Klangwelten zu integrieren und ist auch heute eine der spannendsten Musiken überhaupt.

Wilfried Berghaus
Sonntag, 21.02.2010, 16.00
Haneburg, Saal II
6,00 Euro

1031109

Die Straße der Megalithkultur

Eine Kultur-Ferienstraße entführt in die Jungsteinzeit

Die im Mai 2009 offiziell eröffnete Themenroute führt auf 3330km Länge von Osnabrück über Meppen nach Oldenburg und verbindet die sehenswertesten Großsteingräber der Weser-Ems-Region zu einem besonderen Erlebnis. Dem Reisenden ermöglichen die insgesamt 33 Stationen mit 78 Objekten spannende und lehrreiche Einblicke in die Kultur und das Leben unserer Vorfahren vor über 5000 Jahren.

Der Vortrag möchte nicht nur eine Übersicht über die interessanten Abschnitte der Route bieten, vielmehr ist auch ein Blick hinter die Kulissen vorgesehen. So wird die Planungs- und Entstehungsgeschichte der Straße der Megalithkultur thematisiert, bevor Sie sich in die Welt der Archäologie und ihrer mystischen Anziehungskraft entführen lassen können.

Wer sich schon früher informieren möchte: www.strassedermegalithkultur.de

Dr. Damian Kaufmann, Kunsthistoriker
Dienstag, 13.04.2010, 19.30
Haneburg, Saal II
6,00 Euro

1031112

Klassische Musik im Konzert hören und die Musiker sehen

In dieser Reihe wird das Menü der Konzertsaison 2010 des Vereins junger Kaufleute für die Hörerschaft schmackhaft zubereitet mit Erläuterungen zu Programmen, Komponisten und Interpreten, garniert mit Klangbeispielen und gewürzt mit Anekdoten aus dem lokalen wie internationalen musikalischen Leben. Ob Alte Musik in historischer Aufführungspraxis oder Musik der Barockzeit, der Wiener Klassik, der europäischen Romantik oder der klassischen Moderne, die Saison 2009/2010 hält für jeden Geschmack etwas bereit.

Dabei spielt das Gespräch über aktuelle und frühere Konzerterlebnisse eine ebenso große Rolle wie der Gedankenaustausch über verschiedene Einspielungen ein und desselben Musikstückes. Beim Sprechen über gemeinsam gehörte Musik bildet sich ein Urteilsvermögen heraus, das im Vergleich mit Texten zu den Konzerten, etwa den Programmen oder der später erscheinenden Kritik, noch weiter geübt und geschärft werden kann.

Neueinsteiger/innen, aber auch langjährige Konzertbesucher/innen, die ihre Erfahrungen austauschen möchten, sind jederzeit willkommen!

Dr. Jörg W. Rademacher
Dienstag, 09.02.2010, 19.30 - 21.45
Dienstag, 02.03.2010, 19.30 - 21.45
Dienstag, 13.04.2010, 19.30 - 21.45
VHS Blinke 61; Raum 3
20,00 Euro, 9 UStd.

Bei Kursbesuch bietet der Verein Junger Kaufleute in Leer ein besonderes Schnupperabo:

Konzertabonnement für die Saison 2010/2011 - 8 Konzerte in Platzkategorie III für 100,00 statt 130,00 Euro oder 4 Konzerte für 50,00 statt 65,00 Euro, Plätze nach Verfügbarkeit.

1031116

Unbekannte Klänge neu entdeckt

Das etwas andere Klassik-Magazin

Freuen Sie sich auf exotische Klänge längst vergangener Musikepochen, aber auch der jüngeren Vergangenheit und der Gegenwart. Musik hat zu allen Zeiten auch zur Auseinandersetzung mit der sozialen, politischen und kulturellen Wirklichkeit geführt. Wir möchten mit dieser Sendung solche Musik vorstellen, die in ihrem historischen Zusammenhang nicht dem allgemeinen Musikgeschmack entsprochen hat, die herausforderte, die Unruhe stiftete und damit Mächtige wie Ohnmächtige provozierte. In jeder Sendung kommt auch ein Musikexperte im Studio zu Wort, stellen wir Produktionen kleinerer Labels vor und verlosen nach einem Quiz eine CD.

Heinz-Wilhelm Schnieders, Studienleiter Europahaus Aurich
Jeden 3. Sonntag im Monat um 12.05, davon 2 Termine im Semester mit der VHS Leer.

radio Ostfriesland
Aurich - UKW 94.0 Emden - UKW 87.7 Leer - UKW 103.9

VHS-Magazin

Radio Ostfriesland sendet 14tägig das VHS-Magazin; eine Sendung, die für die VHS Leer von Herrn Carl Ahlrichs zusammengestellt und moderiert wird.

Jeden 1. und 3. Sonntag im Monat um 13.05 Uhr.

1031117

Nicht, dass ich suchte

Chansonabend mit Angelika Heinich, Gesang, und Manfred Szobries am Klavier

Die Schauspielerin Angelika Heinich und der Pianist Manfred Szobries aus Wilhelmshaven präsentieren Ihr Chanson- Programm „Nicht, dass ich suchte" mit Liedern und Texten der Lyrikerin Mascha Kaléko und des Dramatikers und Kabarettisten Friedhelm Kändler. Die Regisseurin Birgit Rosinski aus Leipzig schrieb auch die verbindenden Zwischentexte.

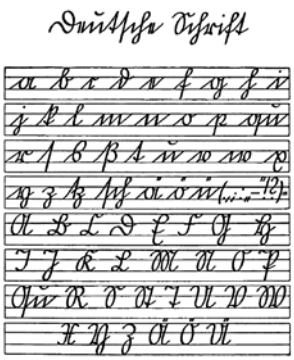
„Nicht, dass ich suchte" soll - so Birgit Rosinski - nicht der übliche Liederabend bestehend aus einer Aneinanderreihung von Chansons und Gedichten sein. Mit der Figur Ingrid, die für den Abend erfunden wurde, wird eine ganz persönliche Geschichte mit Hilfe von Texten und Liedern von Mascha Kaléko und Friedhelm Kändler erzählt. Die Bühnenfigur Ingrid plaudert sich durch ihr Gefühlsleben, ihr Liebesleben, ihre Enttäuschungen und ihre Lebensträume. Sie ist Ende Vierzig und immer noch auf der Suche. Aber Ingrid weiß sehr genau, was sie sich nicht mehr antut. Sie ist voller Brüche, die aus dem Wunsch nach einer erfüllten Beziehung und der Erfahrung mit der Realität entstehen.

Samstag, 17.04.2010, 20.00
Kulturspeicher, Wilhelminengang
10,00 Euro

1032102
Deutsche Schriften

Beim Stöbern in Nachlässen finden sich oft Dokumente in deutschen Schriften. Wer kann sie noch lesen? Um diese Schätze nicht verloren gehen zu lassen, wird in diesem Kurs das Schreiben und Lesen der deutschen Schriften geübt. Selbstverständlich können die Teilnehmer/innen auch eigene Dokumente mitbringen.
Eine Exkursion in das Schulmuseum Folmhusen wird als Option angeboten.

Helmut Alting
Mittwoch, 17.02.2010, 19.30 - 21.00, 6 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 139
26,40 Euro, 12 UStd.



1032110
Unvergesslich - Ihr Leben

Sie möchten erzählen? Sie würden gern Ihre Erinnerungen aufschreiben? Sie wollen Ihr bisheriges Leben Revue passieren lassen? Unvergessliche Momente halten wir fest und entwickeln daraus für die Nachkommen oder für Sie selbst Ihre einzigartige unvergessliche Geschichte. Verschiedene Möglichkeiten des autobiographischen Schreibens werden Ihnen helfen, die passende Ausdrucksweise für sich zu entdecken.

Jana Jürß, Schriftstellerin und Publizistin
Dienstag, 02.03.2010, 09.00 - 11.00,
6 Vormittage
Haneburg, Saal III
43,00 Euro, 16 UStd.

Bitte bringen Sie Papier und Stifte mit.

1032112
Echt Kriminell - Zwei Wochenenden voller krimineller Energie

Sie wollten schon immer einen Krimi schreiben? Einen Kurzkrimi? Einen Kriminalroman? Eine Krimiserie gar? Dann sind Sie hier genau richtig. Wer bringt wen weshalb um? Tatort, Alibi, Tatmotiv, Tatwaffe - all das sagt Ihnen etwas? Miss Marple, Barnaby, Wallander und wie sie alle heißen, schlummern in uns, mit allen Macken, mit aller Raffinesse. Wir erwecken unseren Helden und schreiben ihm seine eigene Kriminalgeschichte.

Jana Jürß, Schriftstellerin und Publizistin
Samstag, 06.03.2010, 09.30 - 14.00
Sonntag, 07.03.2010, 13.00 - 17.30
Samstag, 13.03.2010, 09.30 - 14.00
Sonntag, 14.03.2010, 13.00 - 17.30
Haneburg, Saal IV
59,00 Euro, 24 UStd.

Bitte bringen Sie Papier, Stifte und Getränke mit.

Jana Jürß begreift Literatur als zu wichtig, um sie nur anderen überlassen zu können.

Als Vorsitzende der Autorinnenvereinigung (2006- 2008), als Initiatorin und Leiterin des „Autorinnentreffen“ im Stuttgarter Schriftstellerhaus und als ausgebildete Schreibwerkstättenleiterin, war und ist ihr Ziel, das Einstehen und die Förderung anderer auf ihrem literarischen Weg.

Als frei wirkende Schriftstellerin und Publizistin entwickelt Jana Jürß ihren eigenen Stil Geschichten zu erzählen, unabhängig aller gängigen Vorstellungen und Klischees, wie die von ihr erschienenen Veröffentlichungen bei Verlagen und Internetportalen belegen.

So wird das scheinbar Kleine und Banale mit einem Mal wichtig und groß, werden aus Mitmachern Täter, werden Gedanken frei und das Wort mächtiger als das Schwert.

1032114
Schreiben - ein Spiel

Ein Wochenende mit vielen spielerischen (Schreib-)Übungen und Anregungen

Weg mit der Mauer im Kopf! Schreiben als Spiel. Schreiben um des Schreibens Willen. Selbstvergessen, nicht sich vergessen. Träumen, spielen, Gedanken strömen und Gefühle fließen lassen. Nach Geschichten tauchen, die versteckt in uns leben. Eine Reise in sich, für sich, mit sich.

Jana Jürß, Schriftstellerin und Publizistin
Samstag, 29.05.2010, 09.30 - 15.30
Sonntag, 30.05.2010, 10.00 - 16.00
Haneburg, Saal IV
39,00 Euro, 16 UStd.

Bitte bringen Sie Papier und Stifte mit.

Jana Jürß, geboren 1970 in Neustrelitz (Mecklenburg), lebt und wirkt seit 2009 in Ostrhauderfehn. Sie verbindet mit Literatur nicht nur die Lust am Lesen und Erzählen, sondern vor allem auch die Verantwortung des Schriftstellers in Kultur und gesellschaftlichem Leben.

Theo Hasche

Zeichnen/Malen

1133105
Freie Malerei

Wochenendseminar
für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
„Die Faszination des Pinsels, der in Farbe getaucht wird, um sie aufzutragen - ich liebe es heute noch und ich liebte es damals“. Dieser Satz des englischen Malers David Hockney beschreibt eine Lust an der Malerei, die gerade bei Anfänger/innen und Ungeübten oft schon im Keim erstickt wird. Zu krampfhaftes Bemühen, etwa um Proportionen oder Perspektive, verhindert vielfach kreatives und lustvolles Malen. Bildthemen wie z. B. „Stürmisches Meer“ oder „Gewitterhimmel“ können uns helfen, zu einer freieren Malweise zu finden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist gleichermaßen geeignet für neue Interessent/innen wie für Teilnehmer/innen vorheriger Kurse.

Theo Haasche, freischaffender Künstler
Samstag, 27.02.2010, 10.00 - 17.00
Sonntag, 28.02.2010, 10.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum 4
38,40 Euro, 16 UStd.

Eine Materialliste ist in der VHS erhältlich.

1133107
Zeichnen und Aquarellieren

In diesem Kurs werden Grundlagen des Zeichnens vermittelt und das Kolorieren der Zeichnung mit Aquarellfarben geübt.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Theo Haasche, freischaffender Künstler
Mittwoch, 10.02.2010, 18.30 - 21.30, 7 Abende
VHS Blinke 61; Raum A
84,00 Euro, 28 UStd.
Zum 1. Abend bitte mitbringen: Weichen Bleistift, Zeichenpapier, Anspitzer und Radiergummi.

1133111
Malrausch für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Wochenendseminar
In diesem Kurs wird der individuelle und spielerische Zugang zum Malen vermittelt, das heißt, durch verschiedene Mischtechniken mit Temperafarben, Spachteln, Schwammtechnik, mit Pinseln und Kreiden erlebt der/die Teilnehmer/in eine eigene Kreativität. Wenn der Arbeitsprozess zum Rausch wird, vergisst man alles um sich, und das Innere kommt nach Außen. Das Ergebnis ist von Leichtigkeit und sehr viel Individualität geprägt. Es kann eine Bildsprache und ein eigener Ausdruck entstehen. Die Fragen zur Komposition, Textur, Licht und Schatten ergeben sich während des Arbeitsprozesses.

Karin Berends-Lüürßen, freischaffende Künstlerin
Freitag, 12.03.2010, 18.30 - 21.30
Samstag, 13.03.2010, 10.00 - 18.00
VHS Blinke 61; Raum 4
35,00 Euro + Materialkosten ca. 10,00 Euro, je nach Verbrauch, 14 UStd.

Material wird von der Dozentin mitgebracht. Bitte Verpflegung für die Pausen mitbringen. Anmeldeschluss 19.02.2010.

1133109

Gestaltungs-Workshop

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Experimentieren Sie mit Ihrer Kreativität. Die Herstellung einer individuell gestalteten Bildserie für Ihr Zuhause ist das Ziel dieses Workshops. Durch gezieltes Setzen von Linien werden Rhythmus oder Spannung erzeugt, sowie Gegensätze herausgearbeitet. Sie gestalten Flächen und Formen mit Bleistift, Feinliner und schwarzem Karton. Die jeweils erforderlichen Techniken werden dabei erlernt.

Birgit Otto, Goldschmiedemeisterin/Staatlich geprüfte Gestalterin
Freitag, 26.02.2010, 18.00 - 20.00, 6 Abende
VHS Blinke 61; Raum 3
36,00 Euro, 16 UStd.

Materialliste in der VHS erhältlich.

1133112

Aquarellmalerei II

für Fortgeschrittene

Aquarell ist eine besondere Maltechnik. Sie verspricht Leichtigkeit, Stimmung und Ausdruck von Spontanität. Außerdem machen die Leuchtkraft und Transparenz der Farben Lust auf Kennenlernen und Ausprobieren dieser Technik.

Dieser Kurs spricht Teilnehmer/innen an, die im Anfängerkurs erste Grundkenntnisse erworben haben und weitermachen möchten. Er ist aber auch offen für interessierte „Seiteneinsteiger/innen", die sich auf das gemeinsame Erarbeiten dieser faszinierenden Technik einlassen wollen.

Imke Bruns-Addicks
Dienstag, 16.02.2010, 19.30 - 21.45,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 139
66,00 Euro, 30 UStd.

Material wird am 1. Abend besprochen.

1133113

Aquarellmalerei III

für Fortgeschrittene

Mit diesem Kurs werden Teilnehmer/innen angesprochen, die bereits über fundierte Kenntnisse der Aquarellmalerei verfügen. Wir wollen mit vorgegebenen Themen wie Stillleben und Landschaftsmotiven, aber auch ganz frei von gegenständlichen Vorstellungen arbeiten. Wichtigste Voraussetzung dafür ist die Bereitschaft, sich auf die Herausforderungen dieser einzigartigen Technik einzulassen.

Imke Bruns-Addicks
Montag, 15.02.2010, 19.30 - 21.45, 10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 139
66,00 Euro, 30 UStd.

1133116

Malerei mit Pastellkreiden

„Pflanzen und Früchte"

In diesem Kurs sollen Formen und Strukturen der Pflanzenwelt durch die Malerei mit Pastellkreide hervorgehoben werden. Durch Farbigkeit Formen erkennbar machen, diese verändern und neu darzustellen, ist Ziel.

Margot Austermann
Montag, 12.04.2010, 19.00 - 21.30, 5 Abende
Hoheellernweg 10, Raum 3
40,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
16,7 UStd.

Mitzubringen sind: Kreiden, große Mülltüte, Papiertücher, Pinsel.

Foto: Margot Austermann

1133118

Studiogruppe Malerei auf Seide

Fototechniken auf Seide „Landschaften und Häuser"

Fototechniken haben ihren besonderen Reiz durch den grafischen und zugleich malerischen Effekt. Dieses in Einklang zu bringen, ist Ziel der Arbeit.

Margot Austermann
Dienstag, 09.02.2010, 19.45 - 21.25
Montag, 01.03.2010, 19.45 - 21.25
Donnerstag, 15.04.2010, 19.45 - 21.25
Mittwoch, 19.05.2010, 19.45 - 21.25
Montag, 07.06.2010, 19.45 - 21.25
Hoheellernweg 10, Raum 3
38,50 Euro, 11,1 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin unter Tel.: 0491 13562

1133119

Porzellan- und Fliesenmalerei

Der Kurs lädt Anfänger/innen wie Fortgeschrittene herzlich ein.

Die Porzellanmalerei ist eine ganz wunderbare kreative Herausforderung! Überraschend beglückende Bestätigung in Form eines kleinen, anfänglich mit einfachen ornamental oder floral-monochrom oder polichrom bemalten Porzellanteils oder einer Fliese erfährt man schon nach den ersten Lernschritten.

Das auf die Glasur Gemalte ist bis zum Brennen korrigierbar. Außerdem gibt es viele Hilfsmittel und natürlich begleitende Hilfestellung. Geschirr für den eigenen Gebrauch, besondere Schmuckstücke wie Deckelvasen, Wandteller, Mandalas und vieles mehr - gediegene Geschenke - alles mit ganz persönlicher Note und nach eigenem Entwurf gearbeitet - machen einem selbst und anderen Freude.

Imke Bruns-Addicks
Montag, 15.02.2010, 09.30 - 11.45,
8 Vormittage
Haneburg, Keramische Werkstatt
66,00 Euro + zusätzl. anteilige Brennkosten von 5,00 Euro, 24 UStd.

1133122

Kalligraphie - von der Blockschrift zur Popschrift

Wir gestalten ein Plakat und ein Cover mit „schnell und einfach" zu erlernenden Schriften ohne Computerhilfe frei aus der Hand. Für Anfänger/innen - besonders auch für junge Leute - geeignet.

Frans Epping
Donnerstag, 11.02.2010, 17.30 - 19.30,
4 Abende
Haneburg, Festsaal
26,75 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
10,7 UStd.

Material: Papiere aller Art A3, Filzstift 1255 Edding schwarz 5 mm, Federhalter, Tuschkasten (soweit vorhanden) und Tinten bitte mitbringen. Federn werden gestellt.

1133123

Kalligraphie

Die „Foundational Hand" als Fundament
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Über diese Schriftart lernen Sie alle anderen Schriftarten kennen und können sie im täglichem Leben einsetzen.

Die Kunst des Schreibens ist wie eine Landschaft zu malen: Komposition, Farbe und Formgefühl entwickeln, ist das Fundament, um die Kreativität, die in jedem/r von uns steckt, herauszufordern. Die einfachen ‚Zehn Goldenen Regeln' sind die Basis für das Experiment und die Qualität.

Ungewöhnliche Schreibwerkzeuge und vergessene Materialien werden neu entdeckt und eingesetzt, da wo wir es brauchen. Die Mönche hatten viel Geduld, bringen Sie viel davon mit. Der Rest kommt von selbst.

Anwendungsmöglichkeiten: Glückwunschkarten, Gedichte, Sprüche, Tischkarten, Menükarten, Urkunden etc.

Fortgeschrittene können sich weiterbilden in Initialenmalerei, Gotisch, Fraktur, Unizial- und andere Schriftarten.

Frans Epping
Donnerstag, 11.02.2010, 19.30 - 21.30,
6 Abende
Haneburg, Festsaal
40,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
16 UStd.

Material: Lineal, Papier A3 und A4, Filzstift 1255 Edding (Kalligraphie) schwarz und rot, von beiden: 3,5 und 5 mm. Tuschkasten (soweit vorhanden) und Tinten/Plakatfarbe (schwarz / weiß, rot blau, gelb), Schere bzw. Cutter. Federn und Federhalter sind vom Dozenten beziehbar.

1133130

Das Atelier

Ein offenes Atelier mit mehreren künstlerischen Disziplinen unter einem Dach.

Die Druckgraphische Arbeit bildet nach wie vor den Arbeitsschwerpunkt in den Bereichen Hoch- und Tiefdruck. Es werden die traditionellen handwerklichen Vorgehensweisen vermittelt. Darüber hinaus sollen durch Experimente neue Ausdrucksformen gefunden werden. Dem Gedanken des Ateliers liegen Arbeitssituationen zugrunde, die motivieren, den Ausdruck des gedruckten Bildes in die Malerei oder in die dritte Dimension weiter zu verfolgen.

Die Werkstattbedingungen sind dazu in der Oststadt optimal. Es kann gleichzeitig gedruckt, gemalt, mit Gips, Ton und Holz gearbeitet werden.

Um ein tieferes Eintauchen in die künstlerische Arbeit zu ermöglichen, ist dieser Kurs in seiner Laufzeit nicht zeitlich begrenzt. Die Teilnehmer/innen haben eine unbefristete Nutzungsmöglichkeit des Ateliers.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Ingo Heintzen, Künstler
Donnerstag, 04.02.2010, 19.15 - 22.15,
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
Leda-Treff (Werkstatt). Evenburgallee/Ecke Osseweg
18,50 Euro monatliche Kursgebühr (auch während der Schulferien).
+ Materialkosten nach Verbrauch, 36 UStd.

Die Veranstaltungen finden ganzjährig (ausgenommen in den Schulferien) statt.

Kreatives Gestalten

1134107

Töpfern und Keramisches Gestalten

Das Arbeiten mit Ton ist eine kreative und entspannende Tätigkeit, bei der man mit wenig Übung sehr schöne Dinge herstellen kann - Kunst- und Gebrauchskeramik, Figuren und Gefäße. Wir glasieren oder bemalen.

Frieda Böttcher, Keramikerin
Montag, 15.02.2010, 19.30 - 21.45, 8 Abende
Haneburg, Keramische Werkstatt
52,80 Euro + anteilige Brennkosten von 5,00 Euro und Materialkosten nach Verbrauch,
24 UStd.

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg

1134002

Jungschmiede – Metallgestaltung

Schnupperworkshop für Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren

Glühendes Eisen bearbeiten, Bleche in Formen treiben, Stahl mit Leichtigkeit biegen, Teile durch Schweißen verbinden.

Für Jungen und Mädchen, die sich kreativ mit Metall befassen wollen. Grundkenntnisse der Metallbearbeitung sind leicht zu erlernen.

In kürzester Zeit entstehen erstaunliche Werke und jede/r kann den/die Künstler/in in sich entdecken oder auch einfach nur Metallbearbeitung erlernen.

Günter Zimmermann, Dipl.-Designer und Metallgestalter
Freitag, 26.02.2010, 17.00 - 20.30
Samstag, 27.02.2010, 10.00 - 16.30
Metallwerkstatt, Jheringsfehn, Schmiedestr. 14
69,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch ca. 8,00 - 20,00 Euro, 13,3 UStd.

Max. 7 Teilnehmer/innen
Bringt Euch etwas zu Essen und Trinken mit.

Kreatives Gestalten in Metall

Eisen: ein kalter, harter Werkstoff? Nach diesem Kurs wissen Sie es besser! Metall ist auf vielfältige Art formbar. Schweißen, Schmieden, Biegen, ein paar einfache Techniken werden hier vermittelt und ergeben unzählige Möglichkeiten für die eigene Kreativität. Anregungen für eine Gestaltung werden in Hülle und Fülle gegeben, dabei entstehen eigene Ideen, die auch umgesetzt werden können. Die jeweils erforderlichen Techniken werden dabei erlernt.

Gearbeitet wird in einer gut ausgestatteten Metallwerkstatt. Wenn Sie schon immer mal mit dem scheinbar widerborstigen Material kreativ arbeiten wollten, können Sie sich hier versuchen.

Günter Zimmermann, Dipl.-Designer und Metallgestalter
Metallwerkstatt, Jheringsfehn, Schmiedestr. 14
88,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch ca. 15,00 - 30,00 Euro, 17,3 UStd.

1134116

Kurs I

Donnerstag, 04.03.2010, 18.00 - 21.00
Freitag, 05.03.2010, 17.00 - 20.00
Samstag, 06.03.2010, 10.00 - 17.00

1134117

Kurs II

Donnerstag, 08.04.2010, 18.00 - 21.00
Freitag, 09.04.2010, 17.00 - 20.00
Samstag, 10.04.2010, 10.00 - 17.00

1134118

Kurs III

Donnerstag, 22.04.2010, 18.00 - 21.00
Freitag, 23.04.2010, 17.00 - 20.00
Samstag, 24.04.2010, 10.00 - 17.00

Goldschmiedearbeiten

für Anfänger/innen

Nutzen Sie Ihr Geschick und Ihre Möglichkeiten, um das herzustellen, was in Ihrem Kopf längst fertig ist. Eigene Schmuckideen Realität werden zu lassen, ist eine unvergleichliche Erfahrung. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung einzigartige Schmuckstücke nach Ihren Vorstellungen zu fertigen. Egal, ob das Thema neu für Sie ist oder Sie schon Erfahrungen mitbringen. Sie werden Schritt für Schritt durch die notwendigen Arbeitsgänge geführt. Durch Sägen, Feilen, Bohren, Glühen, Formen, Löten, Schleifen und Polieren entsteht Unikatschmuck, so individuell wie die Menschen, die ihn herstellen. Arbeiten Sie Fundstücke wie Muscheln, Glas, Holz oder Federn in Ihre Ideen mit ein. Oder verarbeiten Sie Schmuck, den Sie zwar nicht tragen, von dem Sie sich aber auch nicht trennen mögen. Sollten Sie noch keine festen Vorstellungen haben, was Sie machen möchten, so sind in meinen Büchern und Fachzeitschriften genügend Anregungen zu finden. Im Vordergrund steht der Spaß an kreativer, künstlerischer und handwerklicher Beschäftigung.

Werkzeug und Grundmaterial bringe ich mit, die Ideen haben Sie.

Material wird nach Verbrauch berechnet, die Werkzeugnutzung mit 5,00 Euro pro Person.

Matthias Sander
Leda-Treff, Evenburgallee/Ecke Osseweg, Atelier
70,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
16 UStd.

Maximal 8 Teilnehmer/innen

1134126

Kurs I

Samstag, 13.02.2010, 09.00 - 16.00
Sonntag, 14.02.2010, 09.30 - 15.00

1134127

Kurs II

Samstag, 10.04.2010, 09.00 - 16.00
Sonntag, 11.04.2010, 09.30 - 15.00

Foto: Matthias Sander

1134132

VHS-Webgruppe „Die Weber“

Montag, 08.02.2010, 19.00 - 22.00,
Leer, Dürerstr. 15

Thema: Abschlüsse bei Webarbeiten

An diesem Termin sollen Versäuberungen, Abschlüsse und verschiedene Endungen erarbeitet werden. Es gilt, einen handwerklich exakten Abschluss zu finden und diesen dem Material und der Webarbeit anzupassen.
Donnerstag, 18.02.2010, 19.00 - 22.00,
Leer, Dürerstr. 15

Thema: Einführung in die Weißweberei
In dem Kurs sollen unterschiedliche Techniken erarbeitet werden, welche durch die Farben weiß und natur besonders zum Ausdruck kommen.

Weitere Abende
Donnerstag, 04.03., 29.04.,06.05.2010,
19.00 - 21.30
Hoheellernweg 10, Raum 3

Margot Austermann
43,20 Euro, 18 UStd., 5 Termine

Anmeldung bei der Kursleiterin unter Tel.: 0491 13562.

1134140

Schnuppertag Spinnen am Spinnrad

Der Kurs richtet sich an absolute Spinnanfänger/innen.

Haben Sie Lust zu spinnen?

Wollten Sie immer schon einmal ausprobieren, wie es sich anfühlt, wenn in der eigenen Hand aus loser Wolle ein Faden entsteht? Dann sind Sie hier richtig.

Handgesponnene Fasern können zum Stricken, Häkeln, Weben oder Filzen aus Strick eingesetzt werden. Sie können in Naturtönen belassen oder mit Pflanzen oder Textilfarben eingefärbt werden. Den Verwendungsmöglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt.

In diesem Schnupperkurs werden Sie nach einer kurzen theoretischen Einführung genügend Möglichkeit bekommen, sich am Spinnrad oder an der Handspindel zu versuchen. Aus dem einfachen Verdrallen der Wolle am Rad entsteht ein erster Faden, den wir dann auch noch verzwirnen können. Es ist gar nicht so schwer.

Mit ein wenig Geduld und Übung werden Sie Ihre erste Wolle selbst produzieren können. Dabei verleihen die anfänglich noch auftretenden Unebenmäßigkeiten im Garn der Anfängerwolle einen unnachahmlichen Charme.

In gemütlicher Runde verbringen wir den Tag also am Spinnrad. Trauen Sie sich. Sie werden sehen, wie viel Spaß es macht.

Die Dozentin bringt Material mit. Es wird nach Verbrauch berechnet.

Claudia Rath
Samstag, 27.02.2010, 10.30 - 17.30
Haneburg, Foyer
19,50 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
8,7 UStd.

1134141

Strickfilzen

Strickfilzen ist furchtbar einfach - man gibt eine gestrickte Arbeit in die Waschmaschine und holt ein Filzobjekt heraus. Diese Technik eignet sich besonders für Anfänger/innen und Ungeduldige, denn sie geht schnell, ist unkompliziert und bietet Erfolgsgarantie.
In diesem Kurs werden warme, gemütliche Pantoffeln und schicke Taschen in schönen Farben gestrickt. Das Material (besondere Garne und Stricknadeln) kann bei der Kursleiterin erworben werden.

Iris Laux, ausgebildete Webermeisterin
Donnerstag, 11.02.2010, 19.30 - 21.45, 14tägig - auch in den Osterferien
Berufsbild. Schulen I; Raum W 123
32,00 Euro, 12 UStd.

Anmeldeschluss: 07.02.2010

1134142

Die Kunst des Sockenstrickens

In selbst gestrickten Socken hat man nicht nur im Winter angenehm warme Füße und ein gutes Lebensgefühl. Selbstgestrickt sind sie ein ideales Geschenk, und man kann große Freude damit bereiten. In diesem Kurs sollen Anfänger/innen sowie Fortgeschrittene in das Sockenstricken eingeführt werden. Dabei werden die einzelnen Arbeitsschritte erläutert und demonstriert.

Michael Bauermann
Dienstag, 09.02.2010, 19.30 - 21.45, 4 Abende
VHS Blinke 61; Raum B
32,00 Euro, 12 UStd.

Bitte mitbringen: 2 x 50 g Sockenwolle mit Schurwollanteil, 5 Stricknadeln Nr. 2,5

1134143

Pullover stricken- die neue Maschenlust

Selbstgestricktes ist momentan wieder sehr angesagt. Die heutigen Schnitte und Formen sind relativ einfach, und es gibt eine große vielfältige Auswahl an Wolle und an Farben in sehr guter Qualität. Nach dem Erlernen der Grundtechniken können modische aktuelle Schnitte selbst gestrickt werden- die Erfolge sind schnell sichtbar. Und es macht einfach ganz viel Spaß. Am ersten Abend bekommen Sie eine umfassende Einführung und haben Gelegenheit, ein großes Wollsortiment kennenzulernen. Für diejenigen, die keine Stricknadeln zuhause haben, bringt der Dozent genügend Material zum Ausprobieren mit.

Michael Bauermann
Donnerstag, 11.02.2010, 19.30 - 21.45,
4 Abende
14tägig
VHS Blinke 61; Raum B
32,00 Euro, 12 UStd.

Floristisches zum Frühjahr

In diesem Kurs erarbeiten wir uns Werkstücke passend zur Jahreszeit. Ein schöner Türkranz, ein Gesteck oder ein kleines selbstgefertigtes Mitbringsel erfreut jede/n. Wir beginnen im Februar und arbeiten uns bis ins späte Frühjahr vor.

Claudia Schmidt, Floristin
Haneburg, Keramische Werkstatt
19,80 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
9 UStd.

Material wird von der Dozentin mitgebracht; Bitte mitbringen, falls vorhanden: Rosenschere, Klebepistole und Haushaltsmesser.

1134158

Kurs I

Dienstag, 16.02.2010, 19.00 - 21.15
Dienstag, 16.03.2010, 19.00 - 21.15
Dienstag, 20.04.2010, 19.00 - 21.15

Anmeldeschluss: 11.02.2010

1134160

Kurs II

Donnerstag, 18.02.2010, 19.00 - 21.15
Donnerstag, 18.03.2010, 19.00 - 21.15
Donnerstag, 22.04.2010, 19.00 - 21.15

Anmeldeschluss: 15.02.2010

TREFF vhs PUNKT

1134166

Ikebana für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Für Anfänger/innen, die noch kein Ikebana gestaltet haben. Auch Fortgeschrittene können teilnehmen.

Rund 1000 Jahre ist es her, dass Ikebana Okadô in Japan bekannt ist. Mehrere Millionen Menschen auf der ganzen Welt pflegen diese einzigartige Kunst der Blumenanordnung heute. Sie sehen im Ikebana die Harmonie von Himmel, Mensch und Erde.

Die Deutsche Ikebana-Schule in Bad Zwischenahn umspannt einen großen Raum in der japanischen Ikebanageschichte, von Formen aus alter Zeit bis zu abstrakten Formen der Gegenwart. Sie erlernen traditionelles Shôka der Ikenobô-Akademie, Landschaften der Ohara-Schule und Freie Formen der Deutschen Ikebana-Schule, die mit den klassischen Formen in Übereinstimmung stehen. Es gibt für das Ikebana keine nationalen Grenzen mehr.

Freuen Sie sich, diese Kunst erlernen zu dürfen oder fortzuführen.

Bringen Sie bitte eine runde oder ovale Schale mit, dazu Zweige und Blumen.

Hildegard Hoka Wittig, Ikebana-Meisterin der Ohara-Schule Tokyo und Kobe
Montag, 08.02.2010, 15.00 - 16.30, 10 Nachmittage
Berufsbild. Schulen I; Raum W 139
56,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
20 UStd.

1134168

Ikebana Wochenendseminar

mit der Altmeisterin im Ikebana Hildegard Hôka Wittig

Hildegard Hôka Wittig führt ihren japanischen Blumenweg (japan. kadô) in Leer weiter fort. Veranschaulicht durch Zeichnungen von Hôka-sensei („Meisterin Hôka“) fließen klassische, moderne und zeitgenössische Blumenanordnungen aus Japan in den Unterricht ein. Einen Höhepunkt bilden die nach ihrem über 20jährigen Japanaufenthalt gereiften Eigenkompositionen, die uns das Leben des Menschen in Japan vor Augen führen.

Erst am Eröffnungstag wird das Thema dieses Wochenendseminars den Schüler/innen bekanntgegeben.

Teilnehmen können Anfänger/innen, Fortgeschrittene, Ikebana-Lehrer/innen und -Meister/innen oder auch Schüler/innen aus früheren Kursen, die wieder Anschluss an die japanische Blumenkunst suchen.

Bitte bringen Sie eine runde oder ovale Schale mit, Kenzan, 10 Zweige, 7-10 Frühlingsblumen von einer Art und 10 Blumen der Jahreszeit.

Hildegard Hoka Wittig, Ikebana-Meisterin der Ohara-Schule Tokyo und Kobe
Samstag, 06.03.2010, 10.00 - 15.00
Sonntag, 07.03.2010, 10.00 - 16.00
Haneburg, Festsaal
56,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 12 UStd.

1134170

Ostern ganz natürlich

Mögen sie die Dekorationen, die aus natürlichem Material entsteht, die nicht jeder hat und individuell sind? Dann machen Sie sie doch selber! In diesem Kurs basteln wir ein paar süße Hasen aus Holz, rustikale Fensterdeko und einen Türkranz.

Heidi Tempel
Mittwoch, 03.03.2010, 19.00 - 21.30, 2 Abende
Haneburg, Keramische Werkstatt
16,00 Euro + ca. 6,50 Euro Materialkosten, 6,7 UStd.

Bitte mitbringen: große Pinsel, zwei Joguhrtbecher, kleine Tüte leicht trockenes Moos und eine Kaffeetasse.

An-/Abmeldeschluss 26.02.2010

1134172

Frühlingsideen im dänischen Stil

Lieben Sie auch die kleinen feinen Dinge, die das Leben ein kleines bisschen schöner machen? Aus verschiedenen Materialien wollen wir Tischdeko für den Frühling und den Sommer zaubern. Stoffbezogene Windlichter, Filzblüten, Serviettenhalter und vieles mehr im dänischen Tildastil wollen wir zusammen herstellen. Mit ein paar kleinen Stichen lassen sich tolle Ideen aus Stoff umsetzen, auch wenn man nicht nähen kann. Am zweiten Abend wollen wir kleine Kränze und Gestecke herstellen. Ob für die Feier oder Deko zuhause, für jede/n ist was dabei.

Heidi Tempel
Donnerstag, 11.03.2010, 19.00 - 21.30, 2 Abende
VHS Blinke 61; Raum 2
16,00 Euro + ca. 6,50 Euro Materialkosten, 6,7 UStd.

Bitte mitbringen: kleingemusterte Stoffreste, die farblich zusammen passen, Nähnadel, passendes Nähgarn, Lichterkette weiß und eine Kaffeetasse. An-/Abmeldeschluss 08.03.2010

1134174

Rustikale Gartendeko im Landhausstil

Lockt es Sie schon wieder in den Garten? Bevor es aber richtig losgeht, nutzen Sie die Zeit, doch ein paar tolle Gartendekos selbst herzustellen. Eine Zaunlatte rustikal dekoriert, einen Pflanzkorb mit Rinde beklebt und ein Windlicht ganz rustikal werden zum Blickfang für drinnen oder draußen.

Heidi Tempel
Mittwoch, 14.04.2010, 19.00 - 21.30, 2 Abende
VHS Blinke 61; Raum 2
16,00 Euro + ca. 8,50 Euro Materialkosten, 6, 7 UStd.

Bitte mitbringen: Heißklebepistole mit reichlich Munition, großen Malerpinsel und eine stabile mittelgroße Obstkiste.
An-/Abmeldeschluss 09.04.2010

Tanzen

1135020

Flamenco - Workshop

Der Workshop richtet sich an alle, die die Leidenschaft des Flamenco kennenlernen möchten. Er richtet sich nicht nur an Frauen, Männer sind ebenfalls herzlich willkommen.

Ziel des Unterrichts ist, die Grundlagen des Flamencos kennenzulernen. Zunächst wird eine einfache Choreographie für eine Rumba Flamenca, ein sehr fröhlicher Flamenco-Stil, erarbeitet. Begleitet vom technischen Teil des Unterrichts: einfache Fußtechnik (Bewegungsspiel der Füße, die ein Klangbild erzeugen), Braceo (Bewegungsspiel der Arme u. Hände), Rhythmus, z.B. mit Palma (rhythm. Klatschen). Es wird auf authentischen, gesundheitsbewussten Unterricht, persönlichen Ausdruck und lebendige Atmosphäre wertgelegt. Informationen über Ursprung und Geschichte des Flamencos kommen dabei nicht zu kurz.

Barbara Goliasch
Samstag, 13.02.2010, 14.00 - 18.00
Hoheellernweg 10, Raum 2a
15,00 Euro, 5,3 UStd.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe mit kleinem Absatz (keine Pfennigabsätze), und für Frauen ein langer, weiter Rock (nicht zwingend notwendig).

1135022

Flamenco

Ziel des Unterrichts ist, anhand einer Choreographie für eine Alegrias, ein eleganter, fröhlicher Flamenco-Stil, die Grundlagen des Flamencos zu erweitern. Begleitet vom technischen Teil: Fußtechnik, Braceo (Arm-, u. Handtechnik), Körpertechnik u. Palma. Es wird auf authentischen, gesundheitsbewussten Unterricht, persönlichen Ausdruck u. lebendige Atmosphäre wertgelegt. Informationen über Ursprung u. Geschichte des Flamencos kommen nicht zu kurz.

Barbara Goliasch
Donnerstag, 18.02.2010, 19.30 - 21.00, 8 Abende
Hoheellernweg 10, Raum 2a
48,00 Euro, 16 UStd.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe mit kleinem Absatz (keine Pfennigabsätze), und für Frauen ein langer, weiter Rock (nicht zwingend notwendig).

Barbara Goliasch begann ihre Tanzausbildung 1968 mit klassischem Ballett. Danach folgte eine langjährige Jazzdance/Modern Dance Ausbildung. Nebenbei Begegnungen mit dem Tanztheater, indischem Tempeltanz und afrikanischem Tanz. Anfang der 90er Jahre begann sie ihre Flamencoausbildung. Viele Aufenthalte in Sevilla, Jerez de la Frontera (die Wiege des Flamencos) boten die Möglichkeit, sich von namhaften Künstlern wie Concha Castillo Madrigal, Timo Lozano und Irene Carrasco ausbilden zu lassen. Ständige Weiterbildung bei einer befreundeten Kollegin Maria Rosa in Bremen, sowie ständige Workshops bei Antonio Andrade u. Rosalia Moreno, (Malaga), und Milagros Ventura (Jerez de la Frontera), José Parrondo (Flamencogesang) vervollkommnen bis heute ihre Kenntnisse im Flamenco.

Kubanische Salsa

Merengue, Salsa, Bachata, Son und andere karibische Rhythmen werden wir in diesem Kurs tanzen lernen.

Der Kurs ist für alle gedacht, die Spaß an Tanz, Bewegung und lateinamerikanischer Musik haben und die mit uns das Feuer der Karibik erleben wollen - egal, ob männlich oder weiblich.

Ernesto Castellano Fay, Berufstänzer u. Choreograph/Ronald Schuch
Fitnessstudio, Unter den Eichen 1b / Papenburger Str.
82,50 Euro, 13,3 UStd.

1135108
Kurs I

Anfänger/innenkurs

Freitag, 12.02.2010, 19.00 - 20.00, 10 Abende

1135109
Kurs II

Fortgeschrittenenkurs

Freitag, 12.02.2010, 20.00 - 21.00, 10 Abende

TREFF vhs PUNKT

1135111
Orientalischer Bauchtanz

für Anfängerinnen

An einem Samstag in die Bewegungen des Orientalischen Tanzes hinein schnuppern.

Brigitte Bohlken
Samstag, 20.02.2010, 15.00 - 17.00
Leer, Hohe Loga 33
10,00 Euro, 2,7 UStd.

Bitte mitbringen: Tuch für die Hüfte, Socken oder Tanzschläppchen mit Ledersohle, bequeme Kleidung o. Sportkleidung und eine Isomatte, wenn vorhanden.

1135112
Orientalischer Bauchtanz

für Anfängerinnen

Die weiblichen weichen und akzentuierten Bewegungen des Orientalischen (Bauch-) Tanzes weisen den Weg zurück zu einer natürlichen Einstellung gegenüber unserem, heutzutage in gewisser Weise wenig respektierten und verstandenen, eigenen Körper.

Wir bekommen die Chance, ihn neu und anders wahrzunehmen und entdecken auf diesem Weg auch unsere Feminität wieder. Auch der gesundheitliche Aspekt des Tanzes, z. B. das Korrigieren bei Fehlhaltungen, spielt im Unterricht eine wichtige Rolle.

Alle Frauen, egal welchen Alters oder welcher Körperstruktur, können diesen Tanz erlernen.

Brigitte Bohlken
Donnerstag, 25.02.2010, 18.30 - 20.00,
10 Abende
Leer, Hohe Loga 33
70,00 Euro, 20 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Isomatte und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

1135125
Line-Dance

Line-Dance ist eine Tanzform, bei der die Tänzer/innen in Reihen vor- und nebeneinander als Einzelpersonen tanzen. Traditionell wird zu Countrymusik getanzt, es gibt aber auch Choreographien zu Popsongs und zu Rock-'n-Roll-Oldies. Die Schrittfolgen wiederholen sich je nach Schwierigkeitsgrad, und abhängig von der Anzahl der im Tanz enthaltenen Drehungen können die Tänzer/innen am Ende in eine andere Richtung blicken. Die Ursprünge des Line-Dances liegen im Süden und mittleren Westen der USA, durch das Internet aber sind die Choreographien weltweit verbreitet. So können Personen, die sich nicht kennen und möglicherweise nicht einmal die gleiche Sprache sprechen, trotzdem miteinander tanzen.

Johann Gerdes/Regina Gerdes
Dienstag, 09.02.2010, 19.30 - 21.00,
12 Abende
Hoheellernweg 10, Raum 2a
40,00 Euro, 24 UStd.

Theater

1135114
Weiterbildung Darstellendes Spiel

Diese Fortbildung beinhaltet das Basiswissen, das eine prozessorientierte Theaterarbeit mit Kindern und Jugendlichen ermöglicht. In der Grundlagenarbeit werden geeignete spiel- und theaterpädagogische Übungen und Varianten eingesetzt, die methodisch auf den Prozess einer Inszenierungsarbeit abzielen und letztlich das Verständnis von Bühnenpräsenz trainieren.

Diese Fortbildung richtet sich an:
Lehrer/innen, die eine kontinuierliche Theaterarbeit anbieten möchten, Sozialpädagogen/innen, Erzieher/innen und andere Interessierte.

Den Teilnehmer/innen wird nach der Fortbildung ein detailliertes Zertifikat mit den Fortbildungsinhalten ausgestellt. Den Teilnehmer/innen, die eine Lehrbefähigung für Darstellendes Spiel benötigen, wird eine anerkannte Zertifikation vom Niedersächsischen Landesamt für Lehrerbildung und Schulentwicklung (NiLS) bestätigt.

Gertrud Auge, Dr. Norbert Knitsch und Helga Freudenthal /Theaterpädagogen/innen
Eine neue Fortbildung beginnt am Wochenende 22./23.102010 und setzt sich als einjährige Fortbildung bis Oktober 2011 fort.
Leer
1350,00 Euro, 210 UStd.

3131441
Coming from the shadows

Interkulturelles Theaterprojekt

Mit Methoden des Forumtheaters spiegeln Menschen mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund die Erfahrungen und Biografien von Migrant/innen wider.

Dr. Norbert Knitsch, Theaterpädagoge
Mittwoch, 10.02.2010, 09.30 - 11.00, 20 Vormittage
Auch in den Ferien
Mehrgenerationenhaus, Hoheellernweg 7, Leer
40 UStd.

Foto: Jana Rickers

Singen

1135205
Lust auf Stimme - Grundkurs

„Ich würde gerne singen lernen, aber ich traue mich nicht." „Nach drei Stunden Unterricht bin ich heiser." „Früher konnte ich hoch singen."

Wer diese oder ähnliche Probleme mit seiner Stimme hat, dem möchten wir mit diesem Kurs Mut machen. Dieser Kurs bietet Hilfestellungen im privaten wie beruflichen Umgang mit der Stimme, unserem im heutigen Alltag stark strapazierten Kommunikations- und Kunstinstrument.

Fähigkeiten zum chorischen oder solistischen Singen sollen geweckt werden.

Petra Maria Bondzio, Altistin u. staatlich geprüfte Gesangspädagogin
Mittwoch, 07.04.2010, 18.15 - 19.45, 5 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 225
23,00 Euro incl. Materialkosten, 10 UStd.

Bitte kommen Sie in bequemen, flachen Schuhen.

1135206
Lust auf Chorstimme

Wer nach Besuch des Grundkurses Lust auf „noch mehr Stimme" bekommen hat, kann in diesem Kurs Gelerntes gezielter anwenden und erste Chorerfahrungen sammeln.

Petra Maria Bondzio, Altistin u. staatlich geprüfte Gesangspädagogin
Mittwoch, 07.04.2010, 20.00 - 21.30, 5 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 225
23,00 Euro incl. Materialkosten, 10 UStd.

1135220
Voices

Chorprojekt der VHS - Pop-Latin-Jazz

Das ehemalige Chorprojekt „Spass am Singen“ hat sich zu einem festen Chor etabliert. Mittlerweile gehören dem Chor über 40 nette Leute unterschiedlichen Alters an, die der Spaß und die Freude am Singen verbindet.

Dem ansonsten stimmlich gut besetzten Chor fehlen aber noch BÄSSE und TENÖRE.

Männer, die gerne in einem Chor mitsingen möchten, sollten sich umgehend anmelden, um dabei sein zu können, wenn es wieder heißt: „Spass am Singen“.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, aber von Vorteil. Es kann auch eine Übungs-CD für die jeweilige Stimme erworben werden.

Das Repertoire umfasst bekannte Lieder von ABBA „Thank you for the music“, Mike Oldfield „Moonlight shadow“ und den Beatles „Obladi, oblada“, „Let it be“, aber auch Stücke wie „Killing me softly“, „House of the rising sun“, „La mer“, „Sailing“ und viele andere.

Besondere Highlights sind die jeweiligen Konzerte, bei denen der Chor sein Können immer wieder unter Beweis stellen kann.

Igor Kuzmin, Chorleiter, Musiklehrer
Mittwoch, 17.02.2010, 18.00 - 19.30,
17 Abende
Kulturspeicher, Wilhelminengang
51,00 Euro, 34 UStd.

TREFFPUNKT vhs

1135222
Gründung: VHS Kammerchor Leer

Die VHS Leer möchte in Zusammenarbeit mit der Gesangspädagogin Petra Maria Bondzio (Kurs Lust auf Stimme) einen zusätzlichen Chor gründen.

Das Repertoire soll aus anspruchsvoller weltlicher und geistlicher Musik aus allen Jahrhunderten bestehen. Angesprochen werden versierte Chorsänger/innen, die Spaß haben und in der Lage sind, die eigene Chorstimme zu Hause selbständig zu erarbeiten, damit an den Probentagen stimmbildnerisch und musikalisch gearbeitet werden kann.

Vorsingen ist erwünscht, da die Chorstärke auf 6 Sänger/innen pro Stimme beschränkt werden soll. Ansonsten wird eine Warteliste erstellt. Bitte bei der Anmeldung die Stimme angeben.

Geprobt wird vorerst einmal im Monat, jeweils samstags am 2. Wochenende im Monat.

Petra Maria Bondzio, Altistin u. staatlich geprüfte Gesangspädagogin
Samstag, 13.02.2010, 14.00 - 17.00, jeden
2. Samstag im Monat
Haneburg, Saal II
44,00 Euro, 20 UStd.

Musik

1135233
Trompetenspiel für Fortgeschrittene

Wochenend-Workshop mit Weltklasse-Trompeter Alberto Martinez

Der kubanische Trompeter Alberto Martinez ist ein international renomierter Musiker, der schon mit Größen wie Celia Cruz, Jennifer Lopez, Aretha Franklin, Jose Alberto el Canario, La India, Oscar d`Leon, Jonny Rivera und auch Ricky Martin zusammen arbeitete. Mehr als 10 Jahre spielte Martinez als erster Trompeter in der Band von Marc Anthony. Der Musiker lebt jetzt in der Gemeinde Rhauderfehn und hatte schon zahlreiche Auftritte in der Gegend. Mehr Informationen über Alberto Martinez findet man unter: www.alberto-martinez.de

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die bereits Vorkenntnisse im Trompetenspielen haben, diese vertiefen und sich Tipps und Techniken aufzeigen lassen möchten, um das eigene Spiel zu verbessern.

Alberto Martinez
Samstag, 27.02.2010, 14.00 - 17.00
Sonntag, 28.02.2010, 09.30-12.30
Haneburg, Festsaal
19,20 Euro, 8 UStd.

1135010
Gitarrenkurs für Jugendliche jvhs

für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Wir lernen Gitarrenbegleitung für Pop- und Folksongs mit einfachen Schlag- und Zupftechniken, sowie das Akkordspiel. Die gelernten Akkorde sind bereits ausreichend für einfache, bekannte Songs. Der Kurs kann auch als Basis für das Erlernen von Country-, Pop-, Schlager-, Kinder- und Volksmusik dienen. Klassische Gitarre ist nicht Unterrichtsgegenstand!

Vorkenntnisse, insbesondere Notenkenntnisse, sind nicht erforderlich, nur Freude an Musik!

Bitte mitbringen: eine Gitarre und empfehlenswert ist ein elektronisches Stimmgerät. Genaue Informationen dazu gibt es in der ersten Stunde.

Marion Vogelsang
Mittwoch, 17.02.2010, 16.30 - 17.30,
8 Nachmittage
Haneburg Saal III
23,60 Euro, 10,7 UStd.

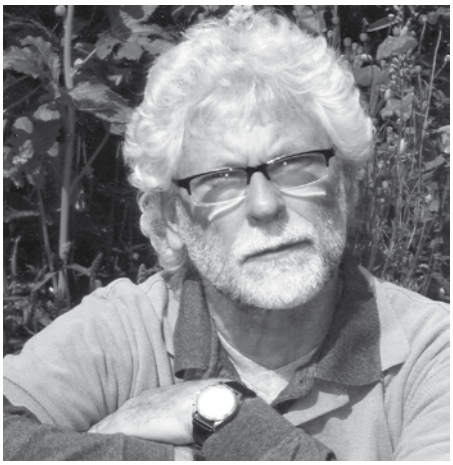
1135235
Akustikgitarre für Anfänger/innen

Einstieg in Folk- und Popsongs

In diesem Kurs erlernen wir das Gitarrenspiel „ohne Noten“ zum Begleiten bekannter Folk- und Popsongs. Erlernt wird das Spielen mit dem „Plektrum“ (kein Picking=Zupfen), um diesen Songs eine besondere Note zu verpassen. Verschiedene Begleitakkorde und unterschiedliche Rhythmen runden diese Art des Spielens ab.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur der Spaß am Musizieren und am Singen sollte vorhanden sein.

Henning Carius
Dienstag, 16.02.2010, 18.30 - 20.00,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 138
55,00 Euro, 20 UStd.



1135240
Akustikgitarre für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf dem Erlernten des Anfänger/innenkurses auf. Erweitert werden die Akkorde und Rhythmen zu unterschiedlichen Liedern.

Nach Beendigung des Kurses sind wir in der Lage, gemeinsam viele Songs einfach und effektvoll zu spielen.

Henning Carius
Dienstag, 16.02.2010, 20.00 - 21.30,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 138
55,00 Euro, 20 UStd.

1135241

Gitarre für Erwachsene

Workshop

Mit diesem Workshop wende ich mich an Erwachsene, die Interesse am Gitarrespielen haben. Es werden Grundlagen wie das Akkordspiel und Schlagtechniken erlernt. Es besteht die Möglichkeit, gelernte Akkorde direkt auf einfache, bekannte Songs zu übertragen.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Voraussetzung für die Teilnahme ist jedoch das Vorhandensein einer akustischen Gitarre. Falls nicht, so kann ein Instrument für eine geringfügige Leihgebühr von 3 Euro geliehen werden.

Bei Rückfragen ist der Dozent erreichbar unter: 0491 2024479, 017623578240 oder per E-Mail: gitarrenschule@kapodaster.info

Dipl. Soz.päd. Thomas Schwaak, Musiker
Samstag, 06.02.2010, 13.00 - 14.30
Samstag, 20.02.2010, 13.00 - 14.30
Samstag, 06.03.2010, 13.00 - 14.30
Gitarrenschule Kapodaster, Heisfelder Str. 156, Leer
18,00 Euro, 6 UStd.

1135250

Blues Harp Workshop

Workshop für Anfänger/innen

Die Mundharmonika in der Blues-, Country-, Folk- und Rock-Musik

Ursprünglich zum einfachen Melodiespiel gedacht, entwickelte sich die Blues Harmonica bzw. Blues Harp (10-Kanal diatonische Mundharmonika nach dem Richter-System) zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen.

Im Workshop werden grundlegende Spieltechniken vermittelt: Einzeltonspiel, die Haltung des Instrumentes, rhythmische Figuren, Spiel in verschiedenen Tonarten, straight harp, cross harp, wichtige Effekte (Vibrato, Bending), das grundlegende 12-Takt-Blues-Schema und einiges mehr; Kenntnisse, die zur eigenen spielerischen Betätigung und zur selbständigen Weiterführung vorbereiten.

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 o.ä.) bitte in C-Dur mitbringen. Es besteht aber auch die Möglichkeit, im Kurs Mundharmonikas vom Typ Big River Harp zu einem Preis von je 20,00 Euro zu erwerben.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich

Dieter Kropp, freiberuflicher Musiker, ist einer der versiertesten Blues-Harp-Spieler Deutschlands. Seine CD „Herzensbrecher“ erhielt 2006 den Preis als bestes deutsches Blues-Album des Jahres. Bei den TROPHEES FRANCE BLUES wird er regelmäßig nominiert in der Kategorie „Best European Blues Harmonica Player“.

Dieter Kropp, Musiker
Sonntag, 06.06.2010, 10.00 - 17.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
42,00 Euro, 10 UStd.

1135260

Afrikanisches Trommeln - Workshop für Anfänger/innen

Der Kurs richtet sich in erster Linie an Anfänger/innen, die Interesse an westafrikanischen Rhythmen haben.

Einige Trommeln und Perkussionsinstrumente können gestellt werden, vorhandene Trommeln aber bitte mitbringen.

Der Leiter des Workshops stammt aus Ghana. In Leer und Umgebung leitet er Tanz- und Trommelworkshops und arbeitet in Schulen und Kindergärten.

Mahamadi Dierks
Mittwoch, 10.02.2010, 19.30 - 21.30, 6 Abende
Jugendzentrum Leer, Friesenstr. 18-20
38,40 Euro, 16 UStd.

1135262

Afrikanisches Trommeln - Workshop für Fortgeschrittene

Sie verfügen bereits über Vorkenntnisse und wollen diese vertiefen?

In diesem Kurs werden komplette Rhythmen erlernt. Auch die Sprache der Trommel wird Ihnen nähergebracht.

Mahamadi Dierks
Mittwoch, 07.04.2010, 19.30 - 21.30, 6 Abende
Jugendzentrum Leer, Friesenstr. 18-20
38,40 Euro, 16 UStd.

1135264

Keyboard für Anfänger/innen

Am Keyboard mit seiner übersichtlichen Tastatur und integrierten Rhythmusgruppe sind auf einfachste Weise Melodien, Harmonien und das Spiel zu verschiedenen Rhythmen erlernbar. In diesem Kurs wird das Keyboardspielen nach Noten und mit voll gegriffenen Akkorden gelehrt. Sie benötigen für diesen Kurs keine Vorkenntnisse, denn alles, auch die Notenkenntnisse, werden in diesem Kurs vermittelt.

Igor Kuzmin, Chorleiter, Musiklehrer
Donnerstag, 18.02.2010, 17.00 - 18.30,
12 Abende
Haneburg Saal III
52,80 Euro, 24 UStd.

Bitte bringen Sie ein Keyboard und evtl. ein Verlängerungskabel mit.

1135265

Keyboard für Fortgeschrittene

Igor Kuzmin, Chorleiter, Musiklehrer
Montag, 15.02.2010, 17.00 - 18.30, 12 Abende
Haneburg Saal III
52,80 Euro, 24 UStd.

Bitte bringen Sie ein Keyboard und evtl. ein Verlängerungskabel mit.

Fotografie

1138105

VHS - Fotoclub

für alle, die Lust und Freude haben, eine Zeitreise durch die Fotografie zu erleben!

Das Fotoatelier der VHS verfügt über ein modernes Fotolabor, Fotostudio und digitales sowie drucktechnisches Equipment. Es bietet den Teilnehmer/innen die besondere Möglichkeit neben der technischen Aufnahme, Bildgestaltung und digitalen Bearbeitung von Fotos auch eine künstlerische Umsetzung ihrer Bildideen vorzunehmen.

Der Schwerpunkt liegt dabei in der Anwendung unterschiedlichster Techniken, die von den Pioniertagen bis in die Gegenwart reichen. Dazu gehören die heute schon wieder fast modernen Edeldruckverfahren wie Cyanotypie und Gummidruck, hochwertige S/W- Laborvergrößerungen und Anwendung des Siebdruckverfahrens mit Hilfe digitaler Computertechnik.

Mittels großformatiger Negative bzw. Positive (bis DIN A1), UV – Licht und Künstlerfarben entstehen so brillante über deren Know – how selbst Andy Warhol erstaunt wäre!

Spezielle fotografische Kenntnisse sind nicht erforderlich!

Monika Scholz
Beginn: Mittwoch, 10.02.2009, 18.30 - 22.00
Der Fotoclub findet i. d. R. zweimal im Monat (jeweils 1. und 2. Mittwoch im Monat) mit Ausnahme der Schulferien statt.
VHS Blinke 61; Raum B
70,40 Euro + Materialkosten nach Verbrauch., 32 UStd.

www.vhs-leer.de

Foto: Monika Scholz

1138106

Digitale Fotografie - Grundkurs

Sie haben eine Digitalkamera und machen schöne Fotos mit der Automatik? Prima! Aber wofür sind die anderen Einstellungen?

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie auf einfache Weise einige wichtige Einstellungen Ihrer Digitalkamera bedienen. Zusätzlich lernen Sie die „Sprache" der Bilder kennen und bekommen Praxistipps, wie Fotografien ansprechend und wirkungsvoll gestaltet werden können.

Im Anschluss wird das Gezeigte gemeinsam ausprobiert.

Schwerpunkte sind darüber hinaus:
- Digitale Kameratechnik
- Sichern der Fotos
- Bildübertragung auf den PC
- Bildbearbeitung am PC
- Ausdrucken der Bilder

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera, sowie volle Batterien und die Anleitung mit.

Lothar Freudenberg,
Freitag, 28.05.2010, 19.00 - 22.00, 4 Abende
VHS Blinke 61; Raum 5
56,00 Euro, 16 UStd.

1138108

Einführung in die digitale Fotografie

Wochenendseminar

Sie haben eine digitale Kamera zum Geburtstag bekommen? Oder Sie benutzen bisher nur die Standardeinstellungen? Sie sind unzufrieden mit den Bildern oder möchten gerne Ihre Kamera besser kennen lernen? Hier sind Sie richtig: an einem Wochenende lernen Sie in einfachen Schritten die Funktionsweise und Funktionen Ihrer Kamera kennen, bekommen Tipps und Anleitung sowie viel Gelegenheit zum Ausprobieren. Wir bringen die Bilder auf den PC, bearbeiten einige Fotos mit einem einfachen Programm und drucken sie aus.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit vollem Akku, PC-Anschlusskabel und Bedienungsanleitung mit!

Anke Behrendt, Dipl. Grafik Designerin (Fotografie)
Samstag, 08.05.2010, 10.00 - 17.00
Sonntag, 09.05.2010, 10.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum 6
56,00 Euro, 16 UStd.

1138109

Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie

Wochenendseminar

Der Kurs wendet sich an Anfänger/innen und Einsteiger/innen der digitalen Spiegelreflexfotografie. Durch Vermittlung der technischen Grundlagen und Zusammenhänge einer Kamera, wie z.B. Belichtungszeit, Blende, Tiefenschärfe usw. lernen Sie, Ihre Kamera besser zu handhaben. Bedeutung und Nutzung des Histogramms, Weißabgleich, ISO und ähnliches wird anhand eines Fotospazierganges gleich erprobt. Gestaltungsregeln wie der Goldene Schnitt, Wahl der Perspektive, Bildausschnitt u.ä. werden anhand von Bildbesprechungen erarbeitet.

Bitte bringen Sie ca. 5 eigene Bilder sowie Ihre Kamera einschl. Zubehör, geladenem Akku und Bedienungsanleitung mit.

Anke Behrendt, Dipl. Grafik Designerin (Fotografie)
Samstag, 29.05.2010, 10.00 - 17.00
Sonntag, 30.05.2010, 10.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum 6
56,00 Euro, 16 UStd.

1138112

Digitale Fotos kreativ bearbeiten

Der PC als „digitale Dunkelkammer" bietet vielfältige Möglichkeiten, Fotos zu optimieren, retuschieren oder kreativ zu verändern.

Egal, ob man mehrere Fotos zu einem montiert, sich seine Grußkarten selbst gestaltet, mit Kunstfiltern impressionistische Gemälde schafft, alte Fotos aufarbeitet oder einfach retuschiert und korrigiert: Je mehr man sich damit beschäftigt, umso größer wird der Spaß daran!

Inhalte u.a.:
- Werkzeuge und Hilfsmittel
- Digitale Bilder korrigieren und optimieren
- Fotomontage, Textmontage
- Der richtige Umgang mit Ebenen
- kreativer Einsatz von Effekten und Filtern

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Digitalen Fotografie und am PC

Anke Behrendt, Dipl. Grafik Designerin (Fotografie)
Mittwoch, 19.05.2010, 19.00 - 21.15, 5 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6
52,50 Euro, 15 UStd.

1138114

Kreativ fotografieren

Der Kurs richtet sich an alle Fotobegeisterten, eine eigene Digital-Kamera ist Bedingung.
Schwerpunkt des Kurses ist die Bildgestaltung in Theorie und Praxis, beginnend vom Fotografieren eines gemeinsamen Themas über Bildbesprechung, Bildbearbeitung bis hin zur Ausstellungsreife.

Bitte am ersten Abend die Kamera und das Handbuch mitbringen.

Alfred Wagener, Hobbyfotograf
Dienstag, 23.02.2010, 19.30 - 21.30
Dienstag, 27.04.2010, 19.30 - 21.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
12,00 Euro, 5,3 UStd.

1138115

Blitzen

Workshop Fotografie

Wer fotografiert, weiß nur zu gut, dass besonders in Innenräumen und gelegentlich auch unter freiem Himmel das vorhandene Licht nicht ausreicht, um ein Bild aus der Hand korrekt zu belichten. Lampen verschiedener Art können helfen. Möchte der Fotograf hingegen beweglich bleiben, bieten sich vor allem tragbare Blitzgeräte an. Diese sind heute vielfach in moderne Kameras integriert, aber auch externe Blitzgeräte finden häufig Verwendung. Nicht selten jedoch wird dabei die Stimmung einer Situation oder die Aussage eines Bildes „verblitzt" und damit zerstört. Gelungenes Blitzen ist, wie die Fotografie selbst, eine Kunst für sich und will wohl erlernt sein.

Foto: Alfred Wagener

Welche verschiedenen Möglichkeiten es gibt, das Blitzen automatisch und manuell zu optimieren und gar als künstlerisches Mittel einzusetzen, ist Thema dieses Workshops. Belichtungstechniken wie indirektes Blitzen, Blitzen in der Bewegung und auf den so genannten zweiten Vorhang sollen nicht nur erläutert,sondern auch experimentell erlernt und weiterführende Anregungen gegeben werden.

In unserem Workshop, den wir für Anfänger/innen wie Fortgeschrittene anbieten, legen wir einen Schwerpunkt auf verschiedene Blitzmethoden und deren Einsatz. Zudem werden wir auf Wunsch am Sonnabend die während des Workshops entstandenen Aufnahmen sichten und besprechen.

Fotografische Kenntnisse und eine eigene Kamera (analog oder digital), wenn vorhanden, mit externen Blitzgerät, sind für die Workshopteilnahme von Vorteil, aber nicht notwendig.

Carsten Becker, Fotojournalist/Alfred Wagener, Hobbyfotograf
Donnerstag, 25.02.2010, 19.30 - 21.00
Freitag, 26.02.2010, 18.30 - 21.00
Samstag, 27.02.2010, 10.00 - 17.00
Haneburg, Saal II
36,75 Euro, 14,7 UStd.

1138117

Adobe Photoshop Schnupperkurs

Einführung in das Bildbearbeitungsprogramm

Mehr als nur das Entfernen von „roten Augen“

Inhalt:
- RAW-Importfilter für Digitalfotos
- arbeiten mit Ebenen
- selektive Farbkorrektur
- Tonwertkorrektur
- Bildretusche

Die Möglichkeiten der Bildbearbeitung werden mit einem Beamer vorgestellt.

Berthold Schoon, Reprograf
Donnerstag, 18.02.2010, 19.30 - 21.00,
3 Abende
VHS Blinke 61; Raum A
24,00 Euro, 6 UStd.

Foto: Wagener

1138118

Fotos bearbeiten mit Adobe Photoshop

Professionelle Fotobearbeitung
- Möglichkeiten der Fotobearbeitung mit dem RAW-Importfilter (Kamera-Rohdaten) von Photoshop wie z.B. Belichtungs-, Farbtemperatur-, Sättigungs- und Schärfeeinstellungen
- Grundlagen der Bildbearbeitung in Photoshop
- Dateiaufbereitung und Druckausgabe bis zur Postergröße
- Freistellungs- und Retuschewerkzeuge

Es können auch eigene Bilddaten (*. raw) mitgebracht werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Digitalen Fotografie und am PC
Zu diesem Kurs bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop mit dem Programm Adobe Photoshop (ab Version 6, kein Adobe Photoshop Elements) mit.

Berthold Schoon, Reprograf
Donnerstag, 11.03.2010, 19.30 - 21.00,
15 Abende
VHS Blinke 61; Raum A
96,00 Euro, 30 UStd.

Bei Rückfragen ist der Dozent unter Tel.: 04951 990191 erreichbar.

1138120

Ostfriesischer Fotokreis

Inhalte:
- Erfahrungsaustausch
- Bildbetrachtung

Themenwahl in der Gruppe

Alfred Wagener, Hobbyfotograf
Montag, 22.02.2010, 19.30 - 21.45, jeweils der letzte Montag im Monat
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
Entgeltfrei, 12 UStd.

Hobby

1139100

Eisenbahn - Modellbau

Modellbau muss nicht teuer sein

Die Modellbahn-Industrie bringt jedes Jahr eine große Vielzahl schöner neuer Modelle heraus - eins schöner als das andere. Prima! So soll es sein, doch jedes Portemonnaie hat begrenzte Öffnungszeiten.

In diesem Kurs soll gezeigt werden, dass Eisenbahn-Modellbau auch für den kleinen Geldbeutel erschwinglich ist und dass es für viele Industrieprodukte Alternativen gibt - selber machen ist angesagt.

Mit dem Bau eines Landschaftsmoduls probieren wir in diesem Kurs verschiedene Techniken des Modell- und Landschaftsbaus, so dass am Ende jeder ein Stück Landschaft mit nach Hause nehmen kann.

Carl Ahlrichs
Freitag, 05.02.2010, 18.30 - 20.45, 6 Abende
Friesenschule, Pastorenkamp (Werkraum)
40,00 Euro + Materialkosten, 18 UStd.

1139102

Fahrrad-Reparatur - selbst gemacht

In diesem Praxisseminar wollen wir unsere Fahrräder für die beginnende Fahrradsaison fit machen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Frauen sind besonders herzlich willkommen!

Themenauswahl:
- Bremse einstellen/ Bremszug erneuern
- Nabenschaltung einstellen
- Kette spannen oder erneuern und pflegen
- Mantel/Schlauch flicken oder erneuern
- Pedale erneuern
- Lenker und Sattelhöhe richtig einstellen
- Lichtanlage richten

Teilnehmer/innenwünsche werden möglichst berücksichtigt! Geben Sie Ihre Wünsche bei der Anmeldung bitte an!

Monika Kräussl-Schacht
Samstag, 24.04.2010, 09.00 - 13.00
Haneburg, Keramische Werkstatt
20,00 Euro plus 1,50 Euro Materialkosten,
5 UStd.

Bitte vorhandenes Werkzeug sowie defekte Fahrräder mitbringen.
Interessierte erhalten auf Wunsch eine Materialliste.

1139117

Golf - Schnupperangebot

Mit diesem Kurs möchten wir Ihnen die Chance geben, diese naturverbundene Sportart auf unserer wunderschönen Golf-Anlage in Papenburg näher kennen zu lernen. Dieser Kurs soll Ihnen einen kleinen Einblick in die Welt der „Golfer“ vermitteln.

Folgende Inhalte sind vorgesehen:
- worauf es beim Golfsport ankommt
- wie man den Schläger hält und die Schwungtechnik richtig einsetzt
- Sie dürfen auf der Driving Range unter Anweisung Ihre ersten langen Schläge ausprobieren
- auf dem Putting und Chipping Platz werden Sie Näheres über die Annäherung erfahren u. können das Erlernte dann auch gleich in die Tat umsetzen
- des weiteren werden Sie in Regel- und Etikette-Fragen unterrichtet

Hendrik Harms, Dipl. Golflehrer PGA of Germany, Industriekaufmann
Samstag, 10.04.2010, 14.30 - 15.30, 5 Termine
Papenburg, Golf-Club Gutshof e.V.,
Gutshofstr. 141
60,00 Euro (incl. Bälle, Leihschläger und Regelfragebögen), 7,3 UStd.

Kurstage: Samstag, 10.,17.,24. und 08.05.2010 jeweils 14.30 - 15.30 und Mittwoch, 21.04. 2010, 19.00 - 20.30

1139140

Grundlagen zum Erwerb der UL-Sportpilotenlizenz

in Theorie und Praxis

Die neue Generation der Ultraleicht-Flugzeuge haben das Hobby der Fliegerei finanzierbar werden lassen. Kursteilnehmer/innen erhalten einen sachkundigen Einblick in die Grundlagen der UL-Fliegerei. Es erfolgt eine Einführung in die Unterrichtsfächer der theoretischen Prüfung (in Anlehnung an den Prüfungsstoff des Deutschen Ultraleichtflugverbandes (DULV) sowie die Besichtigung der UL-Flugzeuge mit Erläuterung durch den Fluglehrer.

Es besteht die Möglichkeit, nach Teilnahme eine reguläre Flugstunde mit Fluglehrer zu chartern, die aufgrund der erworbenen Grundlagen auf dem Pilotensitz absolviert wird.

Helmut Nitzinger, Fluglehrer/Beate Böke
Donnerstag, 11.02.2010, 19.00 - 22.00
Leer, Flugschule Nowas,
Kloster-Thedinga-Str. 80
9,60 Euro, 4 UStd.

1139141

Wie werde ich Funkamateur- Das Hobby Amateurfunk

Vorbereitung auf die Amateurfunkprüfung

Weltweit gibt es über 2 Mio. Funkamateure. Rund 80 000 Frauen, Männer und Jugendliche in Deutschland gehören dazu. Amateurfunk ist, anders als der weit verbreitete CB-Funk, ein international anerkannter Funkdienst, wie z.B. Seefunkdienst, Flugfunkdienst oder Sicherheitsfunkdienste. Amateurfunkaussendungen darf jede/r hören. Senden darf jedoch nur ein/e Funkamateur/in, die/der vorher eine amtliche Prüfung bestanden und eine behördliche Zulassung erhalten hat.

Die meisten Funkamateur/innen betreiben ihr Hobby von zu Hause aus. Für viele behinderte Funkamateure ist das Funken die ideale und manchmal einzige Möglichkeit zu kommunizieren.

Der Lehrgang bereitet auf die Amateurfunk-Lizenzprüfung vor und vermittelt technische und betriebliche Kenntnisse sowie Kenntnisse der Vorschriften.

Erich Schönfeld
Montag / Donnerstag, 11.02.2010 - 07.06.2010, 19.30 - 22.00, 28 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 138
190,00 Euro plus Prüfungsgebühren, sowie ca. 10,00 Euro für Prüfungsfragen, 84 UStd.

Infoabend am 08.02.2010

1139150

Handy-Schulung für Senior/innen

Senior/innen werden Handybesitzer, mit Concept

Wie oft haben Sie sich gefragt, brauche ich im Alter noch ein Handy? Zähle ich auch zu den jung gebliebene Großeltern oder solche, die es werden wollen? Muss ich wirklich erreichbar sein?

In dieser Schulung möchten wir Ihnen Handys näher bringen, mit denen Sie leicht umgehen können.

- Wie speichere ich eine Nummer?
- Wie kann ich jemanden anrufen?
- Wie funktioniert die Notruffunktion?
- Für was ist das Zubehör?
- Wann muss das Handy geladen werden u.v.m.?

Das sollen nur einige Themen sein, deren Grundkenntnisse Sie in dieser Schulung vermittelt bekommen. Das Handy wird zu Ihrem Begleiter und Helfer in Notsituationen. Gerne eigene Handys mitbringen.

Udo Dirksmeier
Donnerstag, 04.03.2010, 09.00 - 10.30, 5 Vormittage
Leer, Bahnhofsring 22 (Schulungsraum)
30,00 Euro, 10 UStd.

Jazz live im Speicher - VHS & Stadt Leer vhs

Mit freundlicher Unterstützung

SCHUSTER Die Buchhandlung

Leffers Treffpunkt Mode

AKZENT Hörgeräte

Ostfriesen Hof

Ostfriesische Volksbank eG

Die Konzerte finden im Kulturspeicher, Wilhelminengang, statt.

Eintritt je Konzert im Vorverkauf:

13,00 Euro /
10,00 Euro ermäßigt

an der Abendkasse:

16,00 Euro /

13,00 Euro ermäßigt

Vorverkaufsstellen:

Volkshochschule, Haneburg,

Bürgerbüro der Stadt, Rathaus,

Buchhandlung Schuster, Mühlenstr. 15- 17,

Stadtbibliothek, Wilhelminengang

Sonntag, 14. Februar 2010, 20.00

Wolfert Brederode Quartet

Wolfert Brederode - Klavier
Claudio Puntin - Klarinette
Mats Eilertsen - Kontrabass
Samuel Rohrer - Schlagzeug

„Jazz live im Speicher" beginnt das Konzertjahr 2010 mit einer Band, der es gelang, gleich ihr Debütalbum „Currents" beim berühmten Label ECM zu veröffentlichen. „Subtil und lyrisch", Kammerjazz „auf der Höhe der Zeit" nennt der Deutschlandfunk die filigranen Klangwelten, die der 1974 geborene niederländische Pianist Wolfert Brederode, der norwegische Bassist Mats Eilertsen sowie die Schweizer Claudio Puntin (Klarinette) und Samuel Rohrer (Schlagzeug) seit 2004 entwerfen.

„Es geht um natürliches Fließen", erklärt Brederode den wesentlichen Aspekt ihrer Musik: „Beim Komponieren arbeite ich vom Atmosphärischen her. Auch repetitive Muster spielen eine Rolle."Wichtig ist ihm außerdem die Melodie. Brederodes Stücke sollen „singen", das aber „nicht unbedingt direkt", erzählt er: „Wenn die Melodie prägnant ist, ist es gut, sie zu umspielen, sie nur zu suggerieren."

Brederodes Klavier, Puntins auffälliger, wunderschöner Klarinettenton, Eilertsens leise groovender Bass und Rohrers Verspieltheit am Schlagzeug formen gerade in der langen Interaktion eines Konzerts Stimmungen, die berühren. Unter der Oberfläche der mal dominanten, mal nur angedeuteten Melodien kann es rumoren, aber immer ist im Spiel des Quartetts der Hauptfluss wahrnehmbar. Wenn es organisch dazu passt, kann die Musik, so Brederode, auch ganz unerwartete Richtungen annehmen: „Wir können ganz schön loslegen, aber es muss Spannung drin bleiben und Raum für die Phantasie des Zuhörers. Ich achte immer stark darauf, dass es nicht zu viel und zu voll wird."

Mit seinem hochkarätigen, international besetzten Quartett gastiert Brederode zum ersten Mal in Leer. Das Konzert bildet den Abschluss einer dreitägigen Minitour der Band.

Freitag, 12. März 2010, 20.00

Tobias Delius BOOKLET

Tobias Delius - Saxofon, Klarinette
Joe Williamson - Kontrabass
Steve Heather - Schlagzeug

Regelmäßig werden die Veranstalter von „Jazz live im Speicher“ mit dem Wunsch konfrontiert, ein gerade zu Ende gegangenes Konzert möglichst bald zu wiederholen. Der Anspruch eines dynamischen, musikalisch abwechslungsreichen Programms, die begrenzte Zahl von Konzerten pro Jahr und nicht zuletzt die vielen Anfragen ebenfalls großartiger Bands und Künstler/innen führen notgedrungen immer wieder dazu, dass aus „möglichst bald“ oft mehrere Jahre werden. Im Fall des Trios „Booklet“ sind es vier.

Tatsächlich so lange ist es bereits her, dass der Saxofonist und Klarinettist Tobias Delius, der kanadische Bassist Joe Williamson und der australische Schlagzeuger Steve Heather das Speicherpublikum berauschten. „Da spielt die Zukunft“, schrieb nachher ein rundum begeisterter Kritiker für „ZEIT online“: „Was Delius, Heather und Williamson gemeinsam erschaffen, ist weit mehr als gut: Es ist magisch.“

Delius ist ein ausgesprochener Weitwinkelmusiker. Geboren 1963 in Oxford, später aufgewachsen in Deutschland, lebte er in Mexiko, war lange Zeit in der pulsierenden Musikszene Amsterdams zu Hause und ist mittlerweile wohnhaft in Berlin. Bei seinen Reisen in Sachen Musik hat er stets ein kleines Notizbuch mit im Gepäck. Darin hält er Stücke fest, die ihm viel bedeuten. Mit Williamson und Heather bringt er diese sehr persönlichen Musiknotizen seit mehreren Jahren auf die Konzertbühnen. Es sind Skizzen wundervoller Songs und Melodien: hier „Peter Pan“ und George Gershwin, da südafrikanische Kwela-Musik, Jazzstandards oder akustische Erinnerungen an Mexiko.

Trotz teilweiser Bekanntheit dieses Materials sind Konzerte des Trios „Booklet“ vor allem aber eins: aufregende Klangexkursionen auf freiem Gelände. „In dem Moment aber, wo man denkt, nun sei alles auseinander gefallen, schält sich plötzlich ein innerer Zusammenhang der Musik heraus, findet sich ein zwingender Rhythmus, der eine kleine Melodie einlädt. Die Perfektion solcher Momente jagt einem beinahe die Tränen in die Augen“, schwärmte der „ZEIT“-Kritiker vor vier Jahren. Zurecht!

Special:
Samstag, 27. März 2010, 20.00

Colin Stetson (solo)

Colin Stetson - Saxofon

„Jazz live im Speicher“ ist bekannt für eine Programmgestaltung gegen das künstlerisch Gewohnte und Gewöhnliche. Es verwundert deshalb ein wenig, dass es in der langen Konzertchronik der Reihe noch keine Soloauftritte gab. Erklärbar ist das auch damit, dass die Zahl der Jazzmusiker, die über die Distanz eines langen Konzerts ganz alleine ein Publikum in Atem halten können, bei weitem nicht so groß ist wie die spannender Jazz-Acts als interaktive Improvisationskunst von mehreren. Kurz: Viele Solodarbietungen sind eher langweilig.

Der amerikanische Saxofonist Colin Stetson zeigt, wie‘s anders geht. Beim renommierten Moers Festival löste er mit seiner Soloperformance 2009 wahre Begeisterungsstürme aus. Wer bis dato nicht wusste, was man, alleine spielend, mit einem schwerfälligen Bass-Saxofon alles machen kann, wurde in doppelter Hinsicht umgeblasen: von der körperlichen Wucht des Auftritts und von der großen Kunst, die Stetson zelebrierte.

Mit Hilfe zirkularer Atemtechnik (durch die Nase ein-, durch den Mund ins Horn ausatmend) und durch perkussive Bedienung der Ventile schafft es Stetson, seinem Instrument einen Sound zu entlocken, der manchmal wie Heavy Metal klingt. In Jazzkreisen immer noch so etwas wie ein Geheimtipp, ist sein Name in Pop- und Rockprojekten recht häufig zu finden. In den USA spielte Stetson vor Tausenden von Kids im Vorprogramm der Band „The National“. Als Gastmusiker wirkte er u.a. auf Alben von „TV On The Radio“ und „Arcade Fire“ mit. Gespielt hat er außerdem mit Laurie Anderson, Sinead O‘Connor oder Angelique Kidjo.

Kennern zufolge gehört Stetson zu den vielversprechenden neuen Stimmen im internationalen Jazzgeschehen. Wohin sein künstlerischer Weg in den nächsten Jahren führen wird, weiß heute zwar noch niemand. Live alleine auf der Bühne ist er allerdings schon jetzt, so Karl Lippegaus in der „Süddeutschen Zeitung“, „ein ohrenöffnendes Erlebnis“. Wer solche Klangabenteuer nicht scheut, sollte sich das erste Solokonzert im Rahmen von „Jazz live im Speicher“ rot im Kalender vormerken. Vergleichbares ist in Leer wohl so schnell nicht wieder zu erleben!

Donnerstag, 29. April 2010, 20.00

Angelika Niescier SUBLIM

Angelika Niescier - Saxofon
Florian Weber - Klavier
Sebastian Räther - Kontrabass
Christoph Hillmann - Schlagzeug
Special Guest:
Haytham Safia - Oud

Jedes Mal, wenn sie mit ihrer Band „Sublim“ ein neues Album veröffentlicht, gibt es Kritikerlob von allen Seiten. 2005 wurde ihre CD „Sublim II“ gar als „die beste deutsche Jazzplatte der letzten 10 Jahre“ bezeichnet. 2009 sorgte der 3. Tonträger, schlicht „Sublim III“ betitelt, für ähnlich überschwängliche Reaktionen. Sie erhielt u.a. den Vierteljahrespreis der deutschen Schallplattenkritik.

Ohne Zweifel: Angelika Niescier, geboren 1970 in Stettin, ist eine der aufregendsten Saxofonstimmen im Lande. In ihrem Ton ist so ziemlich alles lebendig, was die Jazzgeschichte des Instruments hergibt: Sanftheit und Melodik, Leichtigkeit und Schwere, Rauheit und Rasanz. Ihr kreatives Potenzial und das ihres seit 2000 bestehenden Quartetts „Sublim“ scheinen unerschöpflich. In den pulsierenden, immer klar konturierten Gruppenimprovisationen klingen Jazzeinflüsse aus fast einem halben Jahrhundert durch, und doch ist es eine ganz und gar eigene Musik, grenzenlos in den Rhythmen, dicht gewebt, vital und fantasiereich.

Von Anfang an bei „Sublim“ mit dabei sind Kontrabassist Sebastian Räther und Schlagzeuger Christoph Hillmann. Einen Wechsel in der Besetzung hat es an den 88 schwarz-weißen Tasten gegeben. Neu in der Band ist der Pianist Florian Weber. In Leer wird als Special Guest außerdem der Oud-Virtuose Haytham Safia mit dabei sein. Mit seinem Spiel auf der arabischen Laute erweitert er das Klangbild der Band um eine neue, aufregende Facette und macht aus „Sublim“ ein nicht minder intensiv musizierendes Quintett.

Angelika Niescier, die auch für Sinfonieorchester, Ballett und Theater komponiert, sich außerdem Jazzprojekten für Kinder widmet, wird gerne mal mit Saxofonstars wie Branford Marsalis verglichen. Das sind Spielereien mit Namen. Im Grunde reicht für ihre musikalische Ausdruckskraft ein Satz: Was für eine Saxofonistin!

Special:
Mittwoch, 12. Mai 2010, 20 Uhr

Arne Jansen Trio

Arne Jansen - E-Gitarre
Oliver Potratz - Kontrabass
Eric Schaefer – Schlagzeug

Zum Abschluss der 1. Konzertstaffel 2010 präsentiert »Jazz live im Speicher« mit dem Arne Jansen Trio ein Gitarre-Bass-Schlagzeug-Ensemble, das mit seiner Spielkunst zwischen Reduktion und Eruption hierzulande seinesgleichen sucht.

VHS-Filmclub-Programm 1. Quartal 2010

Ins neue Jahrzehnt startet der VHS-Filmclub mit spannenden Darbietungen auf der Kinoleinwand! Wie immer haben wir auch diesmal die richtige Mischung aus Dokumentar- und Spielfilmen verschiedener Genres und anspruchsvoller Inhalte für Sie zusammengestellt.

Besonders freuen wir uns auf unsere Kooperationsveranstaltungen mit bewährten und neuen Partnern: So können Sie sich gleich zu Beginn auf „Kleine Tricks“ mit dem Deutsch-Polnischen Arbeitskreis gefasst machen. „Hildegard von Bingen“ bekommen Sie bei uns in großem Format zu sehen, erfahren aber auch im Vortrag „Alte Klosterheilkunde – neu entdeckt nach Hildegard von Bingen u.a.“ mit Aufnahmen von Originalwirkstätten der Heiligen Hildegard (Klöster, Klostergärten etc.) am Donnerstag, 11.02.2010, 19.30 Uhr in der Haneburg in Leer weiteres zur Klosterheilkunde dieser außergewöhnlichen Frau. Gemeinsam mit der Hospizinitiative Leer zeigen wir Ihnen den Dokumentarfilm „Seelenvögel“ und bieten Gelegenheit, sich über die Initiative näher zu informieren.

Cineastische Genüsse im Filmclub wünschen Ihnen Tomma Ahlers und Heike-Maria Pilk

VHS-Filmclub gefördert durch ....

Sparkasse LeerWittmund

in Zusammenarbeit mit dem

Kino KINO-CENTER LEER

Mitglied im Filmclub kann werden, wer mindestens 16 Jahre alt ist und ein Grundabonnement für 12,50 Euro, gültig für ein Jahr, erwirbt.

Abonnements sind im Büro der Volkshochschule, Haneburgallee 8, und im Kino-Center Leer erhältlich.

Der Besuch der Vorstellung ist nicht an die Mitgliedschaft im Filmclub gebunden, jedoch erhalten **Filmclub-Mitglieder** unter Vorlage ihrer gültigen Grundabonnementkarte eine Eintrittskarte zum ermäßigten Preis. Pro Jahr werden rund 50 Filme angeboten.

Die Veranstaltungen finden montags und dienstags – rauchfrei und ebenerdig im **Kino-Center am Denkmalsplatz** jeweils um **16.00 und 20.00 Uhr statt.**

Montag, 25.01.2010 und Dienstag 26.01.2010

Die Kinder der Seidenstraße

(The Children of Huang Shi)

Drama - Australien/China/Deutschland 2008
FSK: Freigegeben ab 12 Jahren - 118 Min.

Montag, 01.02.2010 und Dienstag 02.02.2010

Das weiße Band

Drama/Horror - Deutschland/Österreich/Frankreich 2009
FSK: Freigegeben ab 12 Jahren - 144 Min

Montag, 08.02.2010 und Dienstag 09.02.2010

Vision - Aus dem Leben der Hildegard von Bingen

Drama - Deutschland 2009
FSK: Freigegeben ab 12 Jahren - 111 Min.

Montag, 15.02.2010 und Dienstag 16.02.2010

Hachiko - Eine wunderbare Freundschaft

(Hachiko: A Dog‘s Tale)

Drama/Familie - USA 2009
FSK: Ohne Altersbeschränkung - 93 Min.

Montag, 22.02.2010 und Dienstag 23.02.2010

Eine Perle Ewigkeit

(La Teta Asustada)

Drama - Spanien/Peru 2008
FSK: Freigegeben ab 12 Jahren - 97 Min.

Montag, 01.03.2010 und Dienstag 02.03.2010

Der Solist

(The Soloist)

Drama/Biographie - Großbritannien/USA 2009
FSK: Freigegeben ab 12 Jahren - 117 Min.

Montag, 08.03.2010 und Dienstag 09.03.2010

Kapitalismus: Eine Liebesgeschichte

(Capitalism: A Love Story)

Dokumentarfilm/Wirtschaft - USA 2009
FSK: Freigegeben ab 6 Jahren - 127 Min.

Montag, 15.03.2010 und Dienstag 16.03.2010

Looking for Eric

Komödie/Drama - Großbritannien/Frankreich. 2009

FSK: Freigegeben ab 12 Jahren - 117 Min.

Montag, 22.03.2010 und Dienstag 23.03.2010

Albert Schweitzer - Ein Leben für Afrika

(Albert Schweitzer)

Drama - Deutschland/Südafrika 2009
114 Min.

Montag, 29.03.2010 und Dienstag 30.03.2010

Seelenvögel in Kooperation mit der Hospiz Initiative Leer

Dokumentarfilm - Deutschland 2009
FSK: Freigegeben ab 6 Jahren - 94 Min.

Open Air Kino

Die für alle erfolgreiche Veranstaltung soll auch in 2010 fortgesetzt werden. Film & Termin standen zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest.

Chancen durch Zertifizierung Europäische Sprachenzertifikate

Anmeldung 4 Wochen vor Termin bei der VHS Leer.

Prüfungen in Niedersachsen:

Telc Language Tests
Telc English B1/B2
Telc Italiano B1/B2
Telc Espanol B1
Telc English B1 Business

Telc an Schulen
Telc English A2/B1 School
Telc Français A2/B1 Ecole
Telc Espanol A2/B1 Escuela

telc LANGUAGE TESTS

Niederländisch CNaVT

Das „Certificaat Nederlands als Vreemde Taal" ist eine anerkannte Prüfung zur Zulassung zum Studium an vielen Hoch- und Fachhochschulen in den Niederlanden und Belgien.
Beginn: 26.05.10 bis zum 30.06.2010.
Montags bis donnerstags 9.00 bis 16.00 Uhr, insgesamt 180 Unterrichtsstunden.
Kosten: 850,00€
Informationsnachmittag: Montag, 26.04.2010, 15.30, Haneburg Saal IV

DELF scolaire et junior –Institut Français

Termine für Juni 2010
Schriftlich: Samstag 12.06.2010
Mündlich: 31.05 bis 03.07.2010
Anmeldeschluss: 12.04.2010
Kosten:
Schüler A1 30,- Euro Schüler A2 45,- Euro
Schüler B1 55,- Euro Schüler B2 75,- Euro

Anmeldung und Information VHS Leer

Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1)
12./13.03.10 Anmeldefrist: 28.01.10
11./12.06.10 Anmeldefrist: 28.04.10
Die Prüfung wird in der VHS Leer vor Ort durchgeführt.
Gebühr: 100,00 Euro
Anmeldegebühr: 12,50 Euro

Bitte schriftlich anmelden

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten ein Kursteilnehmer/eine Kursteilnehmerin in der jeweiligen Stufe erwirbt. Oberstes Lernziel in diesen Beschreibungen wie auch in unseren Kursen ist die Kommunikationsfähigkeit.

Die folgenden Stufenbeschreibungen können Ihnen nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Im Zweifelsfall machen Sie bitte von unserer Sprachenberatung Gebrauch!

Kompetente Sprachverwendung	Niveau C 2	**Am Ende der Stufe C 2 können Sie:** **Hören –** ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen **Sprechen** – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen **Lesen** – jede Art geschriebenen Text mühelos lesen **Schreiben** – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken
	Niveau C 1	**Am Ende der Stufe C 1 können Sie:** **Hören** – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen **Sprechen** – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken **Lesen** – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen **Schreiben** – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
selbstständige Sprachverwendung	Niveau B 2	**Am Ende der Stufe B 2 können Sie:** **Hören** – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird **Sprechen** – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten **Lesen** – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen **Schreiben** – detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
	Niveau B 1	**Am Ende der Stufe B 1 können Sie:** **Hören** – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird **Sprechen** – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben **Lesen** – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen **Schreiben** – persönliche Briefe
elementare Sprachverwendung	Niveau A 2	**Am Ende der Stufe A 2 können Sie:** **Hören** – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen **Sprechen** – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen **Lesen** – kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen **Schreiben** – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
	Niveau A 1	**Am Ende der Stufe A 1 können Sie:** **Hören** – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen **Sprechen** – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen **Lesen** – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten **Schreiben** – einfache Standardformulare, z. B. im Hotel, ausfüllen

Sprachberatung und Einstufung

Sie sollten davon Gebrauch machen, bevor Sie sich zum Besuch eines Kurses entschließen. Wir halten Beratung für sinnvoll, weil

- Sie für sich den optimalen Kurs bestimmen können, der ihren Vorkenntnissen gerecht wird
- Sie werden als Anfänger/in nicht überfordert
- Sie werden als Teilnehmer/in mit Vorkenntnissen nicht unterfordert

Sprachberatung und Test

Einstufungstest Deutsch, Englisch und Spanisch am Montag, 01.02.2010,
Haneburg 18.30 – 19.30

Einstufungstests für verschiedene Sprachen finden Sie auch unter www.cornelsen.de/sprachtest

Andere Sprachen auf Anfrage.

Für Niederländisch: http://www.hueber.de/seite/pg_einstufung_online_tvt?menu=3512

Arabisch

2649124
A1 Arabisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: nach Absprache

Einführung in die Arabische Sprache. Dieser Kurs ist für Erwachsene ohne jegliche Vorkenntnisse in der arabischen Sprache und Schrift.

Ayman Elaghoury
Freitag, 12.02.2010, 18.00 - 19.30, 15 Abende
Haneburg, Saal I
66,00 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

Anfallende Materialkosten für Kopien bezahlen Sie bitte direkt bei den Dozent/innen. Vielen Dank.

2649126
A1 Arabisch Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Usrati, Lehrbuch für modernes Arabisch.
Max-Hueber Verlag, ISBN 3190052433

Einführung in die Arabische Sprache. Dieser Kurs ist der Fortsetzungskurs vom Vorsemester. Alle Erwachsenen mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Ayman Elaghoury
Freitag, 12.02.2010, 19.30 - 21.00, 15 Abende
Haneburg, Saal I
66,00 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

Um unnötige Kosten zu vermeiden, besorgen Sie sich erst die Lehrwerke, wenn der Kurs auch stattfindet.

Brasilianisches Portugiesisch

2649036
A1 Brasilianisches Portugiesisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: PONS lernen & üben brasilianisches Portugiesisch: Der direkte Weg zur Sprache, ISBN 3125607442

Für alle, die sich beruflich und privat für Brasilien interessieren. Sie erhalten eine Einführung in das brasilianische Portugiesisch, die Ihnen Unterhaltungen auf portugiesisch in Alltagssituationen ermöglichen. In freundlicher Atmosphäre werden auch Einblicke in die brasilianische Lebensweise und Kultur gegeben.

Rafael Da Silva Nunes
Dienstag, 09.02.2010, 19.00 - 20.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 228
52,80 Euro, 24 UStd.

2649037
A1 Brasilianisches Portugiesisch Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: PONS lernen & üben brasilianisches Portugiesisch: Der direkte Weg zur Sprache, ISBN 3125607442

Ein Fortsetzungskurs aus den letzten Semestern. Wir vertiefen und erweitern vorhandene Kenntnisse und in freundlicher Atmosphäre werden auch Einblicke in die brasilianische Lebensweise und Kultur gegeben.

Rafael Da Silva Nunes
Donnerstag, 11.02.2010, 19.00 - 20.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 228
52,80 Euro, 24 UStd.

Foto: Hossein Jhyanmehr

Deutsch

2741113
A1 Duits voor Nederlanders 3

Ein Deutschkurs speziell für Niederländer/innen.
Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
Leerboek: „Weitblick", Wolters-Noordhoff B.V.
ISBN: 978-90-01-13801-1
(het makkelijkst in Nederland verkrijgbaar)

Dit is een beginnercursus voor Nederlanders die hun kennis van het Duits willen verbeteren. Natuurlijk zijn ook deelnemers uit het vorige semester welkom. Wij beginnern met het leerboek „Weitblick".

Herzlich willkommen!

Let op: „Zonden tegenbericht goat de cursus door." Van harte welkom op 11.02.2010.

Ulrike Oudendijk
Donnerstag, 11.02.2010, 18.30 - 20.00,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 212
52,80 Euro, 24 UStd.

2741115
A2 Duits voor Nederlanders 2

Ein Deutschkurs speziell für Niederländer/innen.
Für Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen.
Leerboek: „Weitblick". Wolters-Noordhoff B.V. ISBN: 978-90-01-13801-1
(het makkelijkst in Nederland verkrijgbaar)

Dit is de vervolgcursus voor cursisten uit het vorige semester (duits voor Nederlanders 3). Ook nieuwe deelnemers die al kennis van de duitse taal hebben zijn welkom. Wij gaan verder met het leerboek „Weitblick".

Herzlich willkommen!

Heike El-Sourani
Dienstag, 09.02.2010, 19.30 - 21.00,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 124
52,80 Euro, 24 UStd.

2741118
A1 Deutsch als Fremdsprache 1

Abendkurs
für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: nach Absprache

Dieser Kurs führt Interessent/innen aller Nationalitäten ohne Vorkenntnisse in die deutsche Sprache ein. Sie müssen die lateinische Schrift beherrschen.

Gerald Merseburg
Montag / Mittwoch, 08.02.2010 - 17.05.2010,
17.30 - 19.00, Unterricht montags und mittwochs
Berufsbild. Schulen I; Raum W 110
105,60 Euro + 1,00 - 2,00 Euro Kopiergeld,
48 UStd.

Dies ist kein Integrationskurs.

2741119

B2 Deutsch als Fremdsprache 2

Mittelstufe

Lehrbücher: Aus dem Hueber-Verlag „em neu 2008“ - Hauptkurs, bestehend aus einem Kursbuch mit CD (ISBN 978-3-19-501695-7) und einem Arbeitsbuch mit CD (ISBN 978-3-19-511695-4)

Fortsetzungskurs aus dem Vorsemester für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten, die das Zertifikat Deutsch mit einer guten Note bestanden haben oder außerhalb eines Kurses vergleichbare Sprachkenntnisse erworben haben. Quereinstieg ist jederzeit möglich.

Sabine Schüssler-Heuer
Dienstag / Donnerstag, 09.02.2010 - 04.05.2010, 19.00 - 20.30, Unterricht dienstags und donnerstags
Berufsbild. Schulen I; Raum W 110
88,00 Euro + 1,00 - 2,00 Euro Kopiergeld, 40 UStd.

Dies ist kein Integrationskurs.

Sprachtest für die Einbürgerung

Seit August 2007 müssen alle Personen, die eine Einbürgerung anstreben, ausreichende Deutschkenntnisse nachweisen. Bei uns können Sie die B1-Prüfung ablegen. Nach bestandener Prüfung erhalten Sie den Deutsch-Test für Zuwanderer.

Prüfungsgebühren für die Deutschprüfungen:

Deutsch-Test für Zuwanderer (Stufe A2/B1): 100,00 Euro

Voranmeldung ist 6 Wochen vor Prüfungstermin.

Bei einer schriftlichen Anmeldung erhalten Sie einen Modelltest zum Üben.

Prüfungstermine

Deutsch Test für Zuwanderer A2/B1
12./13.03.2010 Anmeldefrist: 28.01.2010
11./12.06.2010 Anmeldefrist: 28.04.2010
17./18.09.2010 Anmeldefrist: 05.08.2010

Außerdem können Sie bei uns nach einem freien Platz in einem laufenden Deutschkurs nachfragen, so dass Sie sich ausreichend für die Prüfung vorbereiten können.

Foto: Hossein Jhyanmehr

Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 müssen Einbürgerungsbewerber/innen einen Test von 60 Minuten ablegen, um einen deutschen Pass erhalten zu können. Dieser Test besteht aus 33 Fragen über staatsbürgerliches Grundwissen sowie über die Werte und Grundsätze der Verfassung. Um den Test zu bestehen, müssen mind. 17 Fragen richtig angekreuzt sein. Bei der schriftlichen Anmeldung fällt eine Gebühr von 25,00 Euro an und am Prüfungstag muss ein Ausweis oder ein Reisepass zur Identifikation vor der Prüfung vorgelegt werden.

Vorbereitungskurse: werden auf Anfrage angeboten.

Für 5,00 Euro erhalten Sie in der VHS Geschäftsstelle 3 Hefte zur Vorbereitung.

2941106

Samstag, 13.03.2010, 13.00 - 14.15
VHS Blinke 61; Raum 3
25,00 Euro

Bitte mitbringen: Kugelschreiber und Pass oder Ausweis mit Lichtbild
Anmeldefrist: 22.02.2010

2941107

Samstag, 12.06.2010, 13.00 - 14.15
VHS Blinke 61; Raum 3
25,00 Euro

Bitte mitbringen: Kugelschreiber und Pass oder Ausweis mit Lichtbild
Anmeldefrist: 24.05.2010

Foto: Hossein Jhyanmehr

Berufsbezogene Sprachförderung (ESF-BAMF-Programm)

ESF
Europäischer Sozialfonds für Deutschland

Berufsbezogene Sprachförderung ist ein Maßnahmeangebot für alle Personen mit Migrationshintergrund, die Arbeit suchen oder in ihrem Beruf qualifiziert werden möchten. Die Maßnahme besteht aus einem berufsbezogenem Sprachunterricht und einer Qualifizierung bestehend aus drei Teilen:

- Theoretischer Unterricht: u.a. Mathe und Computerkenntnisse.
- Praktikum
- Betriebsbesichtigungen

Ein Kurs hat maximal 730 Unterrichtsstunden (ca. 6 Monate) und das Ziel ist, Sie sprachlich und fachlich zu qualifizieren, so dass Sie leichter Arbeit finden können.

Die Teilnahme wird unter anderem mit europäischen Mitteln des Sozialfondes finanziert und ist für Sie je nach Arbeitsstatus kostenlos. Voraussetzung ist, dass Sie bereits einen Integrationskurs besucht haben und mindestens sprachlich auf dem Niveau A2 bis B1 sind.

Wenn Sie Interesse für diese Maßnahme haben, sprechen Sie mit der Agentur für Arbeit oder mit dem Landkreis Leer, Zentrum für Arbeit für weiter Informationen.

Die zweite Maßnahme ist für März/April 2010 geplant weitere Informationen: VHS Leer, Tel. 0491-92 99 221 oder Mail:

eysteinsdottir@vhs-leer.de.

Wir bitten um schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn. Nur so können wir rechtzeitig einschätzen, ob ein Kurs auch stattfindet.

Integrationskurse

Integrationskurse

Ein Integrationskurs umfasst einen Sprachkurs von 600 oder 900 Unterrichtsstunden sowie einen Orientierungskurs von 45 Stunden; insgesamt 645/945 UStd. Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) fördert diese Sprachkurse:

- Neuzuwanderer/innen erhalten hierfür von der Ausländerbehörde einen Berechtigungsschein
- wer schon länger als drei Jahre in Deutschland lebt oder EU-Bürger/in ist, kann beim BAMF einen Antrag auf Kurszulassung stellen
- beim Antrag sind wir während unserer Beratungszeiten gerne behilflich

Für die Teilnahme an einem Integrationskurs wird eine vorherige **Beratung** vorausgesetzt. Beratungszeiten sind montags und dienstags von 8.00 bis 12.00 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung. Ansprechpartnerinnen sind Frau Eysteinsdottir und Frau Kloos, 0491-9299221

Aufgliederung der Sprachkurse						
Basissprachkurs			Aufbausprachkurs			Orientierungskurs
100 UE Modul 1 A1	100 UE Modul 2 A1	100 UE Modul 3 A2	100 UE Modul 4 A2	100 UE Modul 5 B1	100 UE Modul 6 B1	45 UE Modul 7
Ziel: Erreichung des Sprachniveaus A1 und A2			**Ziel:** Erreichung des Sprachniveaus A2/B1 – Skalierter Abschlusstest Deutsch-Test für Zuwanderer			**Ziel:** Orientierungstest
Je nach Kenntnisstand können Sie in die Kursabschnitte einsteigen.						

Vollzeitkurse

Ein Vollzeitkurs umfasst 25 UStd. pro Woche, der Unterricht findet täglich von 8.30 bis 12.45 Uhr statt. Der Beginn eines neuen Sprachkurses richtet sich nach dem Anmeldestand. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen ist ein Quereinstieg in laufende Kurse möglich. Nach einem Einstufungstest wird das passende Modul für Sie festgelegt.

Es gibt auch die Möglichkeit einen Fortsetzungskurs von 300 UE nach dem Vollzeitkurs von 600 UE zu absolvieren. Dies gilt allerdings nur für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die die Abschlussprüfung nicht bestehen.

Frauenkurs im Kinderschutzbund. Teilnehmerrinnen mit der Dozentin Frau Gerda Pastoor

Plattdeutsch

Plattdeutsch zum Kennenlernen

Diese Kurse können und sollen keine Sprachkurse im Sinne eines Fremdsprachenlehrganges sein. Sie wollen vielmehr bei nach Ostfriesland zugezogenen Mitbürger/innen die Neugierde für das Plattdeutsche wecken und die Angst nehmen, einige Sätze in plattdeutscher Sprache zu formulieren.

Friederike Broszeit
44,00 Euro, 20 UStd.

2741926
Vormittagskurs

Montag, 08.02.2010, 09.00 - 10.30
Saal III, Haneburg

2741927
Nachmittagskurs

Montag, 22.02.2010, 17.00 - 18.30
Hoheellernweg 10, Raum 5

2741928
Abendkurs

Montag, 08.02.2010, 20.00 - 21.30
Hoheellernweg 10, Raum 5

2741929
Plattdeutsch zum Kennenlernen

Dieser Kurs kann und soll kein Sprachkurs im Sinne eines Fremdsprachenlehrganges sein. Er will vielmehr bei nach Ostfriesland zugezogenen Mitbürger/innen die Neugierde für das Plattdeutsche wecken und ihnen die Angst nehmen, einige Sätze in plattdeutscher Sprache zu formulieren.

Marika Janette Holler/Friederike Broszeit
Samstag, 06.02.2010, 09.30 - 14.30, 2 Samstage
VHS Blinke 61; Raum 4
27,00 Euro, 12 UStd.

Plattdeutsch-Aufbaukurs

Der Kurs ist für Interessent/-innen geplant, die vor kurzer oder längerer Zeit einen Plattdeutsch-Kursus besucht oder auf anderem Wege Grundkenntnisse erworben haben.

Plattproters könen mitmaken, ok wenn se kien Kurs besöcht hebben.

Marika Janette Holler

2741930
Abendkurs

Mittwoch, 10.02.2010, 19.30 - 21.00, 6 Abende
Hoheellernweg 10, Raum 3
27,00 Euro, 12 UStd.

2741931
Vormittagskurs

Donnerstag, 11.02.2010, 09.30 - 11.30,
5 Vormittage
Ort wird noch bekannt gegeben
30,00 Euro, 13,3 UStd.

2741932

Plattdütsk Schrieven

Se proten Plattdütsk, man dat Lesen van plattdütske Texten fallt Hör stuur? Se wullen al immer sülvst wat up Plattdütsk schrieven, man sünd mit de Schrievwies nich seker? Se kunnen Platt as schreven Spraak in Hör Beroop un Olldag good bruken? Denn sünd Se nettakkraat recht hier. In disse Kurs worden de plattdütske Schrievregels Stück för Stück verklaart un Übungen daarto maakt. Denn doon deit lehren! An `t Enn van de Kurs könen Se sülvst plattdütske Texten upsetten. Plattdütsk schrieven maakt Spaaß!

De Kurssprаak is Plattdütsk. De Unnerricht is an Wekenennen.

Antje Olthoff
Saterdag van 09.30 bit 14.30 Uhr (mit Middagspaus): 27.02, 06.03. un 13.03.2010
Hoheellernweg 10, Raum 1
44,00 Euro, 20 UStd.

2741933

Plattdütsk Schrieven för Platt-Schrievers

Disse Kurs is för all, de al maal en Schrievkurs mitmaakt hebben un en bietje Plattdütsk schrieven. Wo weer dat noch mit dat „Langmaak-h“, wat sünd „lüttje Woorden“, wo schrifft sük „Schuuvlaa“? De Regels kann een ja alltied noch maal weer upfrisken, un dat sall in disse Kurs gebören. Mit en hele Bült praktiske Übungen, Översettens un en lüttje Schrieverwarkstee geiht dat hier Stapp för Stapp in Richtung Profi. De Spaaß kummt d'rbi neet to kört. Denn könen Ji ok dat Fienste noch up Plattdütsk schrieven!

De Kurssprаak is Plattdütsk. De Unnerricht is an Wekenennen.

Antje Olthoff/Imke Schulte
Saterdag van 09.30 bit 14.30 Uhr (mit Middagspaus): 29.05. un 05.06.2010
Hoheellernweg 10, Raum 1
30,00 Euro, 13,3 UStd.

Anfallende Materialkosten für Kopien bezahlen Sie bitte direkt bei den Dozent/innen. Vielen Dank.

Englisch

2642002

A1 Englisch für Schüler/innen Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist extra für Schüler/innen der 4. und 5. Klasse gedacht. Du wirst viel Englisch hören und sprechen und dabei auch die englische Grammatik üben - und das alles auf spielerische Art und Weise. Hausaufgaben und Englischarbeiten können besprochen werden. Mach mit und entdecke, dass Englischlernen richtig Spaß macht!

Ines-Annett Groenewold
Montag, 15.02.2010, 15.00 - 16.00,
10 Nachmittage
Berufsbild. Schulen I; Raum W 226
29,50 Euro + 2,50 Euro Materialkosten,
13,3 UStd.

2642004

A2 Englisch für Jugendliche Grundstufe 1

Für Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen

Fällt dir Englisch schwer? Hast du vielleicht Lücken aus der Anfangszeit? Wenn du in der 7. oder 8. Klasse bist und manchmal das Gefühl hast, dass du nur noch „Bahnhof“ verstehst, dann komm zu uns!

Du wirst viel Englisch hören und sprechen, die englische Grammatik von Anfang an auffrischen und deinen Wortschatz erweitern - und das auf spielerische Art und Weise.

Ines-Annett Groenewold
Montag, 15.02.2010, 16.15 - 17.45,
10 Nachmittage
Berufsbild. Schulen I; Raum W 226
44,00 Euro + 2,50 Euro Materialkosten,
20 UStd.

2642100

A1 Englisch - Best Agers comeback

Für engagierte Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen mit geringen verschütteten Grundkenntnissen.
Lehrbuch: Endlich Zeit für Englisch (ab Lektion 1), Hueber Verlag 2009

Wer früher etwas Englisch hatte und sich unsicher fühlt, wird anhand dieses lesefreundlichen Buches fit werden für small-talk, Alltagssituationen und Reisen in englischsprachige Länder. Themen wie Kultur, Unterkunft, Essen und Trinken oder Wellness motivieren zum Lernen. Zahlreiche Übersetzungen ins Deutsche geben zusätzliche Sicherheit beim Spracherwerb.

Gerald Merseburg
Freitag, 12.02.2010, 11.15 - 12.45,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
66,00 Euro, 30 UStd.

2642101

A1 Englisch am Vormittag Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Fairway 1, Klett
ISBN 3-12-501460-3

Ein Drittel der Weltbevölkerung spricht Englisch oder kann es verstehen, warum nicht auch Sie? Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Weltsprache mit einem Lehrwerk, das viele Sprechanlässe zur Partner- und Gruppenarbeit anbietet, 2 CDs, mit denen Sie auch zu Hause Texte und Aussprache üben und Checks, mit denen Sie Ihre Fortschritte selbst kontrollieren können.

Irmengard de Riese
Dienstag, 09.02.2010, 10.45 - 12.15,
12 Vormittage
Haneburg, Foyer
52,80 Euro, 24 UStd.

2642102

A1 Englisch am Vormittag Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: „First Choice Starter“, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-01965-8 (mit CD für Hörverständnis-Übungen), ab Unit 5

Fortsetzung des First Choice Starter Kurses aus dem Herbstsemester 2009.

Die weiteren Teile des Lehrbuches widmen sich vor allem dem Selbstsprechen, wie es bereits im 1. Semester gehandhabt wurde. Die Units enthalten ebenfalls die notwendige Grammatik sowie die Informationen zum täglichen Leben, Kultur und anderen Bereichen. Zur zusätzlichen Wiederholung dienen 2 Checks nach Unit 4 und Unit 8 sowie ein Extra Phrasebook.

Roger Steven Pitts
Mittwoch, 10.02.2010, 10.00 - 11.30,
15 Vormittage
Hafenstr. 6 c
66,00 Euro, 30 UStd.

„Eine starke Gemeinschaft“ C. Herdemertens mit den anderen Teilnehmenden des Grundtvigprogramms in England

2642104

A1 Englisch Eingangsstufe 2 - Die „todsichere“ Fortsetzung

Für Anfänger/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Compact Lernkrimi

Für diesen Lernkrimi-Sprachkurs mit 2 Begleit-CDs werden nur sehr leichte Englisch-Vorkenntnisse benötigt, wohl aber die Bereitschaft, sich auf ein Abenteuer einzulassen. Wir sind weiter dabei einen Kriminalfall zu lösen und üben dabei Englisch für Alltag und Urlaub. Neue Teilnehmer/innen können leicht einsteigen.

Gerald Merseburg
Donnerstag, 11.02.2010, 11.15 - 12.45,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
66,00 Euro, 30 UStd.

2642105

A1 Englisch Eingangsstufe 3 - Die „todsichere“ Fortsetzung

Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Compact Lernkrimi

Wir setzen den Kurs aus dem Vorsemester fort und üben, uns beim Lösen eines Kriminalfalles in Alltag und Urlaub auf Englisch zu verständigen.

Gerald Merseburg
Donnerstag, 11.02.2010, 08.00 - 09.30,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
66,00 Euro, 30 UStd.

2642107

A1 Englisch am Vormittag Eingangsstufe 3

Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Fairway 1, Klett, ab Unit 9
ISBN 3-12-501460-3

Dieser Kurs gibt Teilnehmer/innen die Gelegenheit ihre Kenntnisse vom „Every day life“ in Partner- und Gruppenarbeit zu vertiefen und auszubauen.

Irmengard de Riese
Dienstag, 09.02.2010, 09.00 - 10.30,
12 Vormittage
Haneburg, Foyer
52,80 Euro, 24 UStd.

2642110

A2 Englisch am Vormittag Grundstufe 3

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen

Lehrbuch: „New Headway“, Pre Intermediate Students Book, mit zweisprachiger Vokabelliste und Class CDs (2), ISBN 978-3-464-11822-1, ab Unit 1
Arbeitsbuch mit Grammatik und Schlüssel, ISBN 978-3-464-11823-8

Fortsetzung des Elementary Kurses aus dem Herbstsemester 2009.

Dieser Kurs gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihr Wissen aus dem Elementary Kurs zu vertiefen. Aber auch Teilnehmer/innen mit einem größeren Abstand zum Schulunterricht gewährleistet der Kurs eine erfolgreiche Teilnahme. Sollten Sie die englische Sprache für Freizeit oder Beruf benötigen, sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben. Das Grundkonzept des Kurses wird in den anschließenden Kursen fortsetzt.

Roger Steven Pitts
Montag, 08.02.2010, 08.30 - 10.00,
15 Vormittage
Hafenstr. 6 c
66,00 Euro, 30 UStd.

2642121

A2 Englisch - der sanfte Fortschritt Grundstufe 3

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
Lehrbuch: English for Life, Pre-Intermediate, Cornelsen-Oxford

Mit einem neuen praktisch ausgerichteten Lehrbuch gehen wir weitere Schritte in der englischen Sprache, um uns gut verständigen zu können. Neue Interessierte können leicht mit einsteigen.

Gerald Merseburg
Freitag, 12.02.2010, 08.00 - 09.30,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
66,00 Euro, 30 UStd.

2642122

A2 Refresher Course am Vormittag Grundstufe 3

F&B

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen

Lehrbuch: „New Headway“, Pre-Intermediate, Students Book, mit zweisprachiger Vokabelliste und class-CDs (2)
ISBN 978-3-464-11822-1, ab Unit 1
Arbeitsheft mit Grammatik und Schlüssel
ISBN 978-3-464-11823-8

Dieser Kurs gibt den Teilnehmer/innen die Möglichkeit, ihre Sprachkenntnisse aufzufrischen. Aber auch Teilnehmer/innen mit einem größeren Abstand zum Schulunterricht gewährleistet der Kurs eine erfolgreiche Teilnahme. Sollten Sie die englische Sprache für Freizeit oder Beruf benötigen, sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben.

Roger Steven Pitts
Montag, 08.02.2010, 10.00 - 11.30,
15 Vormittage
Hafenstr. 6 c
66,00 Euro, 30 UStd.

Wir bitten um schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn. Nur so können wir rechtzeitig einschätzen, ob ein Kurs auch stattfindet.

2642123

A2 Englisch am Vormittag - intensiv Grundstufe 3

F&B

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen

Lehrbuch: English Network 3, New edition, Langenscheidt - Longmann, ISBN 978-3-526-50431-3, ab Unit 6

Das Anschlusswerk wird am Anfang des neuen Kurses bekannt gegeben.

Fortsetzung aus dem Wintersemester 2009.

Dieser Kurs eignet sich für alle, die in einem flotten und spielerischen Tempo in der englischen Sprache voran kommen wollen und diese für Beruf oder Freizeit benötigen.

Irmengard de Riese
Mittwoch, 10.02.2010, 09.00 - 10.30,
12 Vormittage
Haneburg, Foyer
52,80 Euro, 24 UStd.

Der Besitz eines Wörterbuches wäre sinnvoll.

Die Niveaus auf einen Blick

A1	Eingangsstufe 1	Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
A1	Eingangsstufe 2	Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
A1	Eingangsstufe 3	Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
A2	Grundstufe 1	Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 2	Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 3	Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
B1-2	Mittelstufe	weit Fortgeschrittene
C1-2	Aufbaustufe	Kompetente Sprachanwender/innen

2642126

B2 - C1 English Conversation in the morning

Für weit Fortgeschrittene
Lehrmaterial: „Spotlight" - das aktuelle Sprachlernmagazin (jeden Monat neu im Zeitschriftenhandel zu erwerben)

In a small group we discuss themes from Spotlight and topics of personal interest. Reading and discussing articles only in English is a real challenge. But many words and translations are given in the magazine. So, come and join our group.

Gerald Merseburg
Donnerstag, 11.02.2010, 09.40 - 11.10,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
66,00 Euro, 30 UStd.

2642128

B2 - C1 English Conversation in the morning

Lehrmaterial: „Spotlight" das aktuelle Sprachlernmagazin (jeden Monat neu im Zeitschriftenhandel zu erwerben)

In a big round we discuss themes from Spotlight and topics of personal interest. Some texts in the magazine are on a medium level, other a bit more difficult. But English-German translations are given and also many useful hints. So come and join this group or the similar course on thursdays.

Gerald Merseburg
Freitag, 12.02.2010, 09.40 - 11.10,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
66,00 Euro, 30 UStd.

2642131

A1 Englisch Eingangsstufe 1 F&B

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: English Network Starter (New Edition), ISBN 3-526-50425-3

„... am Urlaubsziel gesprochen, auf dem Lieblingssender gesungen, im Schulunterricht der Kinder gelernt...". Es gibt viele gute Gründe, sich die Weltsprache Englisch selbst ein Stück anzueignen. Wir begleiten ein Paar auf seinen Erkundungen und Begegnungen in Oxford, GB, und lernen, in einfachen Dialogen verschiedene Situationen des Alltags zu meistern.

Gerhild Wagner
Donnerstag, 11.02.2010, 18.30 - 20.00,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 219
66,00 Euro, 30 UStd.

2642133

A1 Englisch Eingangsstufe 2 F&B

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Lehrbuch nach Absprache

Bauen Sie auf Ihren Grundkenntnissen Englisch in alltäglichen Redewendungen und Situationen auf. Dieser Kurs kann Ihnen, je nach Ihren Vorkenntnissen, sowohl die Fortsetzung vorangegangener Kurse als auch einen Neueinstieg ermöglichen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch: „See you soon!"

Gerhild Wagner
Donnerstag, 11.02.2010, 20.00 - 21.30,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 219
66,00 Euro, 30 UStd.

Refresher Course

Schon mal vor nicht zu vielen Jahren Englisch auf der Schule gehabt? Und jetzt haben Sie das Gefühl, dass Ihre Kenntnisse ziemlich eingerostet sind? Möchten Sie sie in kurzer Zeit wieder auf Vordermann bringen? Dieser Kurs gibt Interessent/innen die Gelegenheit, schnell die Kenntnisse zu reaktivieren, Lücken zu schließen und manches dazu zu lernen.

2642141

A2 Refresher Course 1 F&B

Für Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
Lehrbuch: „A new Start", (New Edition), Basic Course, Cornelson & Oxford, University Press, ISBN 978-3-464-06166-4

Karl Frerichs
Mittwoch, 10.02.2010, 18.30 - 20.00,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 138
66,00 Euro, 30 UStd.

2642142

A2 Refresher Course 2 F&B

Für Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
Lehrbuch: „A new Start", (New Edition), Basic Course, Cornelson & Oxford, University Press, ISBN 978-3-464-06166-4, ab Unit 7

Gerhild Wagner
Mittwoch, 10.02.2010, 18.30 - 20.00,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
66,00 Euro, 30 UStd.

Die Niveaus auf einen Blick

A1	Eingangsstufe 1	Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
A1	Eingangsstufe 2	Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
A1	Eingangsstufe 3	Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
A2	Grundstufe 1	Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 2	Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 3	Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
B1-2	Mittelstufe	weit Fortgeschrittene
C1-2	Aufbaustufe	Kompetente Sprachanwender/innen

2642146

A1 English for your trip abroad

In diesem Kurs „Englisch für die Reise" werden Grundsituationen zielsprachlich behandelt, die bei einer Reise in ein englischsprachiges Land zu bewältigen sind.

Dazu gehören folgende Themen:
am Flughafen / at the airport, am Bahnhof / at the station, im Restaurant / in a restaurant, im Geschäft / in a shop, sich vorstellen / to introduce oneself, sein Herkunftsland beschreiben / to describe your country usw.

Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Karl Frerichs
Mittwoch, 10.02.2010, 20.00 - 21.30, 5 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 138
22,00 Euro, 10 UStd.

2642149

B1 English Conversation

Mittelstufe - Für weit Fortgeschrittene
Lehrmaterial: nach Absprache

In this course you are invited to take part in lively discussions connected with everyday life and all kinds of relevant topics. You will gain fresh, interesting and useful insights into the English language: Come and join us!

Gerhild Wagner
Mittwoch, 10.02.2010, 20.00 - 21.30,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
66,00 Euro, 30 UStd.

Foto: Hrund Eysteinsdottir

2642151

B1 Englische Grammatik F&B

Mittelstufe - Für weit Fortgeschrittene
Lehrmaterial nach Absprache

Alles andere als ein „notwendiges Übel", ist es die Grammatik, welche Wörter sinnvoll miteinander verknüpft. Dieser Kurs dient dazu, die englische Grammatik auch anhand praktischer Beispiele auf interessante und abwechslungsreiche Weise zu vermitteln bzw. zu festigen und nicht zuletzt zu zeigen, dass Grammatik auch Spaß machen kann.

Christine Herdemertens
Dienstag, 09.02.2010, 20.00 - 21.30,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 224
66,00 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

Lebenslanges Lernen

In einer Informationsgesellschaft wird das Lernen zunehmend als lebenslanger Prozess verstanden. Diesem Gedanken ist das EU-Bildungsprogramm „Grundtvig“ gewidmet. In meiner Funktion als Sprachdozentin hatte ich die Möglichkeit, eine zweiwöchige Fortbildungsmaßnahme in Exeter (UK) zu besuchen.

Vor meiner Abreise hatte ich kaum Vorstellungen davon, was mich erwarten würde. Heute, wenige Tage nach meiner Rückkehr, kann ich Folgendes sagen: „Man lernt nie aus.“ Aber neben der sprachlichen Komponente hatte ich in meinem Gepäck nach Hause die Erinnerung an die Begegnung mit wundervollen Menschen verschiedener Nationen und Kulturen. Wir Teilnehmenden hatten gemeinsam, dass wir alle Lehrkräfte waren. Aber wir hatten eine noch viel wichtigere Gemeinsamkeit: eine gemeinsame Sprache, nämlich Englisch. Auf dieser Plattform war es möglich, einander auszutauschen, Freundschaften zu knüpfen. Was im „internationalen Geschäft“ oft so schwierig erscheint, war auf einmal ganz einfach: Es gab keine Grenzen. Wieder einmal hat sich bestätigt, dass ein internationaler Dialog und ein interkulturelles Miteinander in erster Linie davon leben, dass man über eine gemeinsame Sprache verfügt. Die VHS bietet durch ihr vielfältiges Programm zahlreiche Möglichkeiten, Sprachen zu erlernen und mit vorher Fremdem vertrauter zu werden.

Christine Herdemertens, Sprachdozentin der VHS Leer

Überreichnung des Zertifikats

2642154 F&B

B1 English for Business Purposes

Mittelstufe - Für weit Fortgeschrittene
Lehrwerk: „New International Business English“, Cambridge University Press (ISBN 3-12-502710-1)

Im Zeitalter der Globalisierung ist die englische Sprache nicht mehr aus dem Berufsleben wegzudenken. Neben dem Erlernen sprachlicher Fertigkeiten anhand von Konversationsübungen, der Bearbeitung von Texten, dem Erstellen von Briefen u. a. wird in dem Kurs auch auf den interkulturellen Aspekt von Geschäftsbeziehungen eingegangen.

Christine Herdemertens
Dienstag, 09.02.2010, 18.30 - 20.00,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 224
66,00 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

2642170 F&B BU

A1 Englisch kompakt

Lehrbuch: First Choice A1 Fast, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-01937-5

Der intensive Einstieg für Wiedereinsteiger/innen mit verschütteten Grundkenntnissen und für leicht fortgeschrittene Anfänger/innen, die schnell Fortschritte machen möchten. Vorausgesetzt werden etwa zwei Jahre Englischunterricht.

Das Wochenseminar kann auch von Interessenten/innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub beanspruchen.

Gerald Merseburg
Montag - Freitag, 07.06.2010 - 11.06.2010,
08.00 - 16.00 Uhr, 5 Tage
Ort: Leer, Raum wird noch bekannt gegeben.
132,00 Euro, 40 UStd.

Anmeldeschluss 14.05.2010.

2642173

B1 Wirtschaftsenglisch F&B BU

Dieses Seminar vermittelt in verschiedenen Modulen Kompetenzen im Bereich Wirtschaftsenglisch, z.B. befasst sich ein Baustein mit dem Erledigen von Korrespondenz, wobei der Gebrauch fester Redewendungen unterstützend wirken soll. Mit Hilfe von Rollenspielen lernen die Teilnehmer/innen, verschiedene Gesprächssituationen zu meistern und Hemmschwellen abzubauen. Dieser Intensivkurs ist als ein Wegbereiter für sicheres Auftreten im professionellen Umgang mit der englischen Sprache gedacht.

Das Wochenseminar kann auch von Interessenten/innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub beanspruchen.

Christine Herdemertens
Montag - Freitag, 12.04.2010 - 16.04.2010,
08.30 - 16.00 Uhr, 5 Tage
Ort:Leer, Raum wird noch bekannt gegeben
140,00 Euro, 40 UStd.

Anmeldeschluss 19.03.2010.

Französisch

2643002

Französische Grammatik in den Osterferien

- (fast) ein Kinderspiel
Für Schüler/innen ab der 9. Klasse

Wünscht du dir Klarheit in „Grundthemen“ der Grammatik (Zeiten, si-Sätze, Passiv, Subjonctif, Relativsätze ...)? An fünf Vormittagen beleuchten, üben und festigen wir alles. Dazu gibt es wertvolle Tipps/Übungen für das Verfassen eigener Texte („Ausdrucksvermögen“).

Gerhild Wagner
Montag - Freitag, 22.03.2010 - 26.03.2010,
09.00 - 13.30, 5 Tage
Haneburg, Saal I
55,00 Euro, 25 UStd.

2643101

A1 Französisch Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Couleurs de France, Band 1(neu), Langenscheidt-Verlag, ISBN 978-3-468-4544-7, ab Lektion 5

Alle, die gerne mitmachen möchten, sich herzlich willkommen. Leichte Vorkenntnisse sind erwünscht, da wir mit Lektion 5 starten.

Lisa Sogno
Donnerstag, 18.02.2010, 18.00 - 19.30,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 125
66,00 Euro, 30 UStd.

2643103

A1 Französisch mit Muße Eingangsstufe 5

Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Pont Neuf 1, ISBN 3-12-529050-3

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die sich behutsam an die französische Sprache herantasten möchten. Neben dem Erlernen des Französischen erfahren die Teilnehmer/innen ebenfalls Wichtiges über Land und Leute, und wie man sich in Frankreich schon mit bescheidenem, aber sorgfältig zusammengestelltem Sprachschatz zurechtfindet.

Christine Herdemertens
Dienstag, 09.02.2010, 10.30 - 12.00,
15 Vormittage
Haneburg, Saal IV
66,00 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

Anfallende Materialkosten für Kopien bezahlen Sie bitte direkt bei den Dozent/innen. Vielen Dank.

2643113

B1 Französisch mit Tempo

Für weit Fortgeschrittene
Lehrbuch: „Le petit prince“ von Antoine de Saint-Exupéry (zum Beispiel vom Klett-Verlag oder Folio-Verlag)

Konversationskurs zur Lektüre Le petit prince.

Wir lesen, besprechen und bearbeiten gemeinsam die berühmte Geschichte von Antoine de Saint-Exupéry und versuchen der französischen Literatur und Kultur näher zu kommen. Alle, die gerne französisch sprechen möchten, sind herzlich willkommen!

Lisa Sogno
Montag, 15.02.2010, 18.15 - 19.45, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 125
66,00 Euro, 30 UStd.

Um unnötige Kosten zu vermeiden, besorgen Sie sich erst die Lehrwerke, wenn der Kurs auch stattfindet.

Griechisch

2649135
A2 Griechisch Grundstufe 3

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
Lehrbuch: Griechisch aktiv, Lehr- und Arbeitsbuch, Buske Verlag, ISBN: 3-875-484-606

Ein Fortsetzungskurs aus den letzten Semestern. Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Wir erlernen die Sprache des Landes, das wie kein anderes mit Kultur und Antike in Verbindung gebracht wird, fleißig weiter.

Evangelia Adamou
Dienstag, 09.02.2010, 18.00 - 19.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 219
52,80 Euro, 24 UStd.

Foto: Hrund Eysteinsdottir

Isländisch

2649110
A1 Isländisch Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch wird bekannt gegeben.

Hier können Sie die isländische Sprache in Wort und Schrift erlernen. Es werden grundlegende grammatische Formen erklärt, der Schwerpunkt liegt dennoch auf der kommunikativen Kompetenz.

Hrund Eysteinsdottir
Mittwoch, 10.02.2010, 18.00 - 19.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 219
52,80 Euro, 24 UStd.

Italienisch

2644101
A1 Italienisch am Vormittag Eingangsstufe 4

Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: allegro, Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 10,
ISBN 3-12-525565-1

Daniela Carmela Di Carlo
Mittwoch, 17.02.2010, 09.00 - 10.30,
12 Vormittage
Haneburg, Saal I
52,80 Euro, 24 UStd.

2644102
A1 Italienisch Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: allegro, Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 5,
ISBN 3-12-525565-1

Daniela Carmela Di Carlo
Mittwoch, 17.02.2010, 18.00 - 19.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 211
52,80 Euro, 24 UStd.

2644104
A2 Italienisch Grundstufe 2

Für Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
Lehrbuch: allegro, Klett Verlag, Band 2, ab Lektion 3,
ISBN 3-12-525558-9

Insa Wessels
Dienstag, 16.02.2010, 18.00 - 19.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
52,80 Euro, 24 UStd.

2644105
A2 Italienisch Grundstufe 4

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
Lehrbuch: allegro, Klett Verlag, Band 2, ab Lektion 10,
ISBN 3-12-525558-9

Neue Teilnehmer/innen setzen sich bitte mit der Kursleiterin in Verbindung. (Tel. 04953 6914)

Rita Frendel
Dienstag, 16.02.2010, 18.00 - 19.30, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 212
52,80 Euro, 24 UStd.

2644110
B1/B2 Italienisch Mittelstufe

Italienisch für weit Fortgeschrittene
Lehrbuch: allegro, Klett Verlag, Band 3, ab Lektion 9
ISBN 3-12-525558-9

Rita Frendel
Mittwoch, 17.02.2010, 19.00 - 20.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 212
52,80 Euro, 24 UStd.

Niederländisch

Niederländisch CNaVT

als Vorbereitung zum Studium in den Niederlanden

Das CNaVT-Zertifikat ist das offizielle, international anerkannte Niederländischzertifikat und richtet sich an alle Niederländisch-Lerner/innen weltweit. Wissenschaftliche Mitarbeiter/innen der „Katholieke Universiteit Leuven" und der „Universiteit van Amsterdam" entwickelten dieses Zertifikat gemeinsam. Auftraggeber war die "Nederlandse Taalunie".

An vier Tagen die Woche werden Sie von einem Dozentenpool auf diese Prüfung mit vielen Übungen und Materialien vorbereitet. Methodenvielfalt und ein abwechslungsreiches Programm werden die intensive Lernphase auflockern. Der Unterricht erfolgt tagsüber in der Haneburg. Das Zertifikat liegt rechtzeitig zum Studiumbeginn vor.

2647002
Niederländisch CNaVT - Informationsveranstaltung

Interessierte melden sich bitte bei VHS Leer an.

Heike-Maria Pilk/Dozententeam
Montag, 26.04.2010, 15.30
Haneburg, Saal IV

2647004
Niederländisch CNaVT

F&B

Dozententeam
Mittwoch, 26.05.2010 – 30.06.2010,
09.00 - 16.00
850,00 Euro, 180 UStd.

incl. Prüfungsgebühr + Materialkosten.

Foto: Hossein Jhyanmehr

Die Niveaus auf einen Blick

A1	Eingangsstufe 1	Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
A1	Eingangsstufe 2	Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
A1	Eingangsstufe 3	Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
A2	Grundstufe 1	Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 2	Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 3	Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
B1-2	Mittelstufe	weit Fortgeschrittene
C1-2	Aufbaustufe	Kompetente Sprachanwender/innen

2647101

A1 Niederländisch am Vormittag Eingangsstufe 1

F & B

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: „Taal vitaal“ mit Arbeitsbuch, Hueber

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die keine oder nur sehr geringe niederländische Kenntnisse haben. Neben grammatikalischen Grundkenntnissen und ersten einfachen Konversationen werden auch typische kulturelle Unterschiede zwischen Deutschland und den Niederlanden veranschaulicht. So lernen Sie nicht nur die Sprache kennen, sondern auch das Land und die Leute. Individuelle Wünsche können berücksichtigt werden.

Hilde Kruize
Montag, 08.02.2010, 08.30 - 10.00,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
66,00 Euro, 30 UStd.

Anfallende Materialkosten für Kopien bezahlen Sie bitte direkt bei den Dozent/innen. Vielen Dank.

2647102

F & B

A1 Niederländisch am Vormittag Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: „Taal vitaal“ mit Arbeitsbuch, Hueber, Les. 4

Sie haben den 1. Kurs bereits hinter sich und wollen unbedingt mehr, oder Sie wollen wieder einsteigen, weil der Ehrgeiz Sie gepackt hat. Wenn Sie schon Vorkenntnisse haben, z.B. durch Ihre Arbeit in den Niederlanden, aber es fehlen die Grundkenntnisse, auch dann sind Sie hier richtig.

Roelof Lamein
Dienstag, 09.02.2010, 09.00 - 10.30,
15 Vormittage
Haneburg, Saal IV
66,00 Euro, 30 UStd.

2647103

F & B

A1 Niederländisch am Vormittag Eingangsstufe 4

Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: „Taal vitaal“ mit Arbeitsbuch, Hueber, Les. 14

Es handelt sich um ein Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester. Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Oscar Löhmer
Dienstag, 09.02.2010, 10.45 - 12.15,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
66,00 Euro, 30 UStd.

Um unnötige Kosten zu vermeiden, besorgen Sie sich erst die Lehrwerke, wenn der Kurs auch stattfindet.

2647105

F & B

A2 Niederländisch am Vormittag Grundstufe 2

Für Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
Lehrbuch: nach Absprache

Ein Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Hilde Kruize
Montag, 08.02.2010, 10.00 - 11.30,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
66,00 Euro, 30 UStd.

2647106

B1 Niederländisch am Vormittag

Für weit Fortgeschrittene
Lehrbuch: „Taal totaal“, Hueber

Der Kurs wendet sich an Interessenten/innen, die überwiegend mündliche Niederländischkenntnisse anwenden wollen, um sich in Alltagssituationen verständlich zu machen. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Oscar Löhmer
Dienstag, 09.02.2010, 09.00 - 10.30,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
66,00 Euro, 30 UStd.

2647108

F & B

A1 Niederländisch zum Kennenlernen am Wochenende

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Ziel dieses Kurses ist es, sich mit einfachen Sätzen verständigen zu können. Wir üben alltägliche Gesprächssituationen, wie sie z.B. im Restaurant, in Geschäften, beim Kennenlernen, beim Erfragen des Weges etc. vorkommen. Darüber hinaus werden wir uns mit den Zahlen und der Uhrzeit beschäftigen. Die weitere Gestaltung des Kursinhalts richtet sich nach den Interessen und Wünschen der Teilnehmer/innen.

Lina Janssen
Samstag, 27.02.2010, 09.30 - 11.45
Samstag, 13.03.2010, 09.30 - 11.45
VHS Blinke 61; Raum B
19,50 Euro + anfallende Kopierkosten, 6 UStd.

2647107

F & B

A1 Niederländisch am Wochenende Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Grundkenntnisse in der niederländischen Sprache erwerben oder auffrischen wollen. Es werden u.a. Alltagssituationen thematisiert, sowie Landeskunde und Wissenswertes über unsere niederländischen Nachbarn vermittelt.

Elke van Ellen
Freitag, 18.06.2010, 18.00 - 21.30
Samstag, 19.06.2010, 10.00 - 16.00
Haneburg Saal III
26,40 Euro, 12 UStd.

2647109

A1 Niederländisch am Wochenende

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen

Dieser Kurs baut auf den Kurs „Niederländisch zum Kennenlernen am Wochenende“ auf. Wir werden die im ersten Kurs erworbenen Kenntnisse festigen und ausbauen. Dazu dienen uns Themen aus dem täglichen Leben, wie z.B. Arbeit, Familie, Wohnen, Urlaub etc. Die endgültige Themenwahl richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmer/innen. Wie im Vorgängerkurs steht das Sprechen im Mittelpunkt.

Neueinsteiger/innen mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lina Janssen
Samstag, 10.04.2010, 09.30 - 11.45,
2 Vormittage
VHS Blinke 61; Raum B
19,50 Euro + anfallende Kopierkosten, 6 UStd.

2647110

F & B

A1 Niederländisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: „Taal vitaal“ mit Arbeitsbuch, Hueber

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die keine oder nur sehr geringe niederländische Kenntnisse haben. Neben grammatikalischen Grundkenntnissen und ersten einfachen Konversationen werden auch typische kulturelle Unterschiede zwischen Deutschland und den Niederlanden veranschaulicht. So lernen sie nicht nur die Sprache kennen, sondern auch das Land und die Leute. Individuelle Wünsche können berücksichtigt werden.

Saskia Reimann
Montag, 08.02.2010, 20.00 - 21.30, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 212
66,00 Euro, 30 UStd.

2647112

F & B

A1 Niederländisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: „Taal vitaal“ mit Arbeitsbuch, Hueber

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die keine oder nur sehr geringe niederländische Kenntnisse haben. Neben grammatikalischen Grundkenntnissen und ersten einfachen Konversationen werden auch typische kulturelle Unterschiede zwischen Deutschland und den Niederlanden veranschaulicht. So lernen sie nicht nur die Sprache kennen, sondern auch das Land und die Leute. Individuelle Wünsche können berücksichtigt werden.

Elke van Ellen
Mittwoch, 10.02.2010, 20.00 - 21.30,
12 Abende
Haneburg, Saal I
52,80 Euro, 24 UStd.

2647114

A1 Niederländisch Eingangsstufe 2

F&B

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: „Taal vitaal“ mit Arbeitsbuch, Hueber

Dieser Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester richtet sich an Teilnehmer/innen, die nur sehr geringe niederländische Kenntnisse haben. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Herman S.J. Zandt
Donnerstag, 11.02.2010, 18.00 - 19.30,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 243
66,00 Euro, 30 UStd.

2647121

F&B

A1 Niederländisch Eingangsstufe 3

Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: „Taal Vitaal“ ISBN 3-19-005252-2 mit Arbeitsbuch ISBN 3-19-015252-7, Hueber-Verlag

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits zwei Kurse Niederländisch absolviert haben. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Elke van Ellen
Mittwoch, 10.02.2010, 18.15 - 19.45,
12 Abende
Haneburg, Saal I
52,80 Euro, 24 UStd.

Anfallende Materialkosten für Kopien bezahlen Sie bitte direkt bei den Dozent/innen. Vielen Dank.

2647128

B1 Niederländisch

F&B

Für weit Fortgeschrittene
Lehrbuch: „Taal Total“ ISBN 978-3-19-005311-7 mit Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-015311-4, Hueber-Verlag

Vertiefung und Erweiterung der Sprechabsichten, des Hörverständnisses, der Grammatik und des Wortschatzes hin zu einer fließenden niederländischen Sprache.

Saskia Reimann
Montag, 08.02.2010, 18.30 - 20.00, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 212
66,00 Euro, 30 UStd.

2647136

B2 - C1 Niederländisch für Fortgeschrittene

F&B

-Lezen en spreken-

In dem Kurs werden niederländische Artikel, Literatur oder auch aktuelle Tagesthemen besprochen bzw. gelesen.

Zwanet van Dijken
Mittwoch, 10.03.2010, 19.00 - 21.15,
10 Abende
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Haneburg, Foyer
66,00 Euro, 30 UStd.

2647140

F&B BU

A1 Niederländisch-Kompakt

Die Bildungswoche richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die in kompakter Form Kenntnisse der niederländischen Sprache erwerben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und auch alltäglichen Situationen anwenden zu können. Zusätzlich werden wichtige landeskundliche und gesellschaftspolitische Informationen über die Niederlande vermittelt. Es können auch Personen teilnehmen, die den Bildungsurlaub nicht in Anspruch nehmen.

Zwanet van Dijken
Montag, 01.03.2010, 09.00 - 16.30, 5 Tage
Leer, Raum wird bekannt gegeben.
132,00 Euro, 40 UStd.

Um unnötige Kosten zu vermeiden, besorgen Sie sich erst die Lehrwerke, wenn der Kurs auch stattfindet.

Persisch

2649101

A1 Persisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: ISBN 91-630-2339-3 Farsi avval dabistan va tamrin Tavakoli, Bahram.

Das Buch wird für die Gruppe bestellt, bitte Kursbeginn abwarten.
In diesem Kurs können Sie die persische Sprache in Schrift und Wort erlernen. Dabei werden Sie viel über diese alte und traditionsreiche Kultur erfahren. Junge Erwachsene und Kinder sind herzlich willkommen, wenn sie diese Gelegenheit nutzen wollen, um ihre Muttersprache schreiben und lesen zu lernen möchten.

Zahra Sadeghi
Donnerstag, 18.02.2010, 18.00 - 19.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 123
52,80 Euro, 24 UStd.

Polnisch

2649102

A1 Polnisch Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Witam, Hueber-Verlag, ISBN 3-19-005369-3

Anna Haas
Dienstag, 09.02.2010, 18.00 - 19.30,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 226
66,00 Euro, 30 UStd.

2649105

B1 Polnisch Mittelstufe

Für weit Fortgeschrittene
Lehrbuch: Witam, Hueber-Verlag

Anna Haas
Dienstag, 09.02.2010, 19.30 - 21.00,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 226
66,00 Euro, 30 UStd.

Russisch

2649141

A1 Russisch Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Modernes Russisch, „Akno“, Klett-Verlag, ISBN 3-12-527440-0

In diesem Anfängerkurs erlernen Sie die kyrillische Schrift und einen Einblick in die Grundzüge der Grammatik. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Eleonore Gühmann
Mittwoch, 17.02.2010, 19.00 - 20.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 224
52,80 Euro, 24 UStd.

Foto: Hossein Jhyanmehr

Schwedisch

A1 Schwedisch Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: „Välkomna“ ISBN-3-12-527941-0 (inklusive 2 Audio-CDs/Kassetten), Klett Verlag

Für alle Teilnehmer/innen, die diese schöne Sprache erlernen möchten. Ein Grundwortschatz wird aufgebaut und es wird praxisnah geübt, sich in landestypischen Situationen auf Schwedisch verständigen zu können. Quereinsteiger/innen mit geringen Kenntnissen sind herzlich willkommen.

Leo Martensson
Berufsbild. Schulen I; Raum W 243
39,60 Euro, 18 UStd.

2649115
Kurs I

Dienstag, 09.02.2010, 18.30 - 20.00, 9 Abende

2649116
Kurs II

Dienstag, 09.02.2010, 20.00 - 21.30, 9 Abende

2649117
B1 Schwedisch Mittelstufe 2

Für weit Fortgeschrittene
Lehrbuch: „Välkomna“ ISBN-3-12-527941-0 (inklusive 2 Audio-CDs/Kassetten), Klett Verlag

Für alle Teilnehmer/innen, die die bereits erlernte Sprache vertiefen und ausbauen möchten.

Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Leo Martensson
Montag, 08.02.2010, 18.30 - 20.00, 9 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
39,60 Euro, 18 UStd.

Spanisch

2646004
A1 Spanisch für kleine Kinder

Mit allen Sinnen durch Spiel und Spaß Spanisch in kleinen Gruppen lernen, ist das Ziel dieses Angebots für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren. Es ist nachgewiesen, dass Kinder vor ihrem 7. Lebensjahr gut in der Lage sind, mehrere Fremdsprachen gleichzeitig zu lernen. Es wird sogar behauptet, dass, wenn sie parallel zu ihrer Muttersprache auch eine Fremdsprache lernen, ihnen das Fremdsprachenlernen später leichter fällt.

Enriqueta Borrell de Rieger
Montag, 22.02.2010, 16.00 - 17.00,
10 Nachmittage
Carré-Treff, Großstr. 17, Leer
53,60 Euro, 13,3 UStd.

Anmeldeschluss: 15.02.2010

2646101
A1 Spanisch mit Muße Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Caminos Neu 1, Klett Verlag
ISBN 312-5149061

Fortsetzung vom letzten Semester. Die erworbenen Sprachkenntnisse und Fähigkeiten können auch auf Reisen in spanischsprachigen Ländern angewendet werden. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Carla Auslitz-Zevallos
Montag, 22.02.2010, 10.45 - 12.15,
14 Vormittage
Haneburg, Foyer
61,60 Euro, 28 UStd.

2646102
A2 Spanisch mit Muße am Vormittag Grundstufe 1

Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
Lehrbuch: „Caminos Neu 1“, Klett Verlag, Band 1
ISBN 312-5149061

Dies ist ein Fortsetzungskurs aus den letzten Semestern. In einer kleinen Gruppe erweitern wir unsere Sprachkenntnisse und vertiefen diese durch einfache Übungen. Sie sollen Spaß am Erlernen der spanischen Sprache haben und sich nach dem Kurs trauen, Ihre Sprachkenntnisse auf Reisen anzuwenden.

Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Carla Auslitz-Zevallos
Montag, 08.02.2010, 09.00 - 10.30,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
66,00 Euro, 30 UStd.

2646103
A1 Spanisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Perspectivas A1, ISBN: 978-3-464-20066-7 und Sprachtraining, ISBN: 978-3-464-20457-3, Cornelsen Verlag.
Ab Unidad 1

Enriqueta Borrell de Rieger
Mittwoch, 10.02.2010, 19.45 - 21.15, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
52,80 Euro, 24 UStd.

2646104
A1 Spanisch Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Puente Nuevo 1, Diesterweg-Verlag
ISBN 978-3-425-06681

Nach einem Semester Spanischunterricht werden Ihre Grundkenntnisse vertieft und ausgebaut. Neueinsteiger/innen aus anderen Semestern sind herzlich dazu eingeladen wieder einzusteigen.

Reent Müller
Dienstag, 09.02.2010, 19.00 - 20.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 240
52,80 Euro, 24 UStd.

2646105
A1 Spanisch Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: eñe A1, „Der Spanischkurs“, Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-004219-7, ab Lektion 4

Nach einem Semester Spanischunterricht werden Ihre Grundkenntnisse vertieft und ausgebaut. Neueinsteiger/innen aus anderen Semestern sind herzlich dazu eingeladen wieder einzusteigen.

Anke Dröge
Mittwoch, 17.02.2010, 19.30 - 21.00,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 125
52,80 Euro, 24 UStd.

2646106
A1 Spanische Lektüre für Anfänger/innen Eingangsstufe 2 bis 3

Buch: Lola Lago. Detective. Vacaciones al sol. Buch und CD.
ISBN 978-3125620124

Für alle Anfänger/innen mit etwas Vorkenntnissen (2 bis 3 Anfängerkurse), die ihren Wortschatz und Verständnis gerne vertiefen wollen. Hierfür wird eine kleine Lektüre über die Madrider Detektivin Lola Lage gelesen, die von einer Freundin nach Costa Brava eingeladen wird. Überraschenderweise wird sie dort in einen Fall verwickelt, der gegen Ende sehr spannend wird.

Enriqueta Borrell de Rieger
Dienstag, 01.06.2010, 18.30 - 20.45, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
19,80 Euro, 9 UStd.

Die Niveaus auf einen Blick

A1	Eingangsstufe 1	Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
A1	Eingangsstufe 2	Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
A1	Eingangsstufe 3	Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
A2	Grundstufe 1	Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 2	Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 3	Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
B1-2	Mittelstufe	weit Fortgeschrittene
C1-2	Aufbaustufe	Kompetente Sprachanwender/innen

2646107

A1 Buen viaje - Spanisch für die Reise

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: „Buen viaje“ Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020249-2

Ziel dieses Kurses ist nicht das Erlernen der Spanischen Sprache mit all ihren grammatischen Feinheiten, sondern das schnelle und effektive Erlernen der notwendigen Redemittel für typische Urlaubs- und Reisesituationen.

Anke Dröge
Montag, 15.02.2010, 18.00 - 19.30, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 240
52,80 Euro, 24 UStd.

2646156

A1 Spanisch mit Tempo Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen in Spanisch oder schulischen Erfahrungen in Latein bzw. Französisch

Lehrbuch: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag 978-3-12-514980-9.

Fortsetzung aus dem Vorsemester. Speziell an lerngewohnte Teilnehmer/innen richtet sich dieser Kurs, in dem ein schnelleres Lerntempo vorgesehen ist. Die Teilnahme sollte für 2 bis 3 Semester geplant werden, ist aber nicht verpflichtend.

Dr. Stella Nieto-Ernst
Mittwoch, 03.03.2010, 18.00 - 19.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 139
52,80 Euro, 24 UStd.

Wir bitten um schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn. Nur so können wir rechtzeitig einschätzen, ob ein Kurs auch stattfindet.

2646108

A2 Spanisch Grundstufe 2

Für Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
Lehrbuch: nach Absprache.

In diesem Kurs wird Wortschatz und Aussprache weiter vertieft. Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Dr. Stella Nieto-Ernst
Dienstag, 02.03.2010, 19.00 - 20.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 123
52,80 Euro, 24 UStd.

2646110

A2 Spanisch Grundstufe 2

Für Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
Lehrbuch: „Caminos Neu 2“, Klett Verlag, Band 2, ab Lektion 3

Anke Dröge
Montag, 15.02.2010, 19.30 - 21.00, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 240
52,80 Euro, 24 UStd.

2646112

A2 Spanisch Grundstufe 2

Für Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
Lehrbuch:“Perspectivas“ A2, Cornelsen Verlag, Lehrbuch und Sprachtraining, Unidad 2.

Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Enriqueta Borrell de Rieger
Dienstag, 09.02.2010, 19.30 - 21.00, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
52,80 Euro + Kopiergeld, 24 UStd.

Foto: Edda Smidt

2646114

A2 Spanisch Grundstufe 3

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
Lehrbuch:“Perspectivas“ A2, Cornelsen Verlag, Lehrbuch und Sprachtraining, Unidad 6. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Enriqueta Borrell de Rieger
Mittwoch, 10.02.2010, 18.15 - 19.45,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
52,80 Euro + Kopiergeld, 24 UStd.

2646137

B1 Spanisch Mittelstufe 3

Für weit Fortgeschrittene
Lehrbuch: Perspectivas B1, Band 3, ab Unidad 2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20470-2 und Sprachtraining ISBN 978-3-464-20459-7

Enriqueta Borrell de Rieger
Dienstag, 09.02.2010, 18.00 - 19.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
52,80 Euro + Kopiergeld, 24 UStd.

2646153

B2 Mittelstufe Conversación

Für weit Fortgeschrittene
Lehrbuch: Avenida, Klett Verlag, Espanol para avanzados, Libro del alumno y Cuaderno de ejercicios, ISBN: 978-3-12-514960-1

Enriqueta Borrell de Rieger
Donnerstag, 11.02.2010, 18.00 - 19.30,
12 Abende
Haneburg, Saal IV
52,80 Euro + Kopiergeld, 24 UStd.

2646171

Círculo español

Para comunicarse en español basándose en viajes realizados o en textos sacados de la revista „Ecos“ o de un periódico. A veces nos centramos en expresiones o palabras especiales.

Enriqueta Borrell de Rieger
Donnerstag, 18.02.2010, 20.00 - 21.30,
jeden 3. Donnerstag im Monat
Ort wird noch bekannt gegeben
22,00 Euro + 1,00 - 2,00 Euro Kopiergeld,
10 UStd.

Anmeldeschluss 11.02.2010

Türkisch

2649128

A1 Türkisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: „Günaydin“, Ludwig-Reichert-Verlag ISBN 3-89500-275-5

Tülin Oostinga
Montag, 08.02.2010, 18.30 - 20.00, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
52,80 Euro, 24 UStd.

Gebärdensprache

2825110

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

F&B

Abendkurs für Fortgeschrittene

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Verein „Hilfe für Hörgeschädigte in Niedersachsen e.V." statt und wendet sich an alle, die im beruflichen oder privaten Bereich Kontakt mit Hörgeschädigten haben oder aufbauen möchten. Gelehrt wird die Deutsche Gebärdensprache (DGS), zu der auch Körpersprache und Mimik gehören.

Sabina Sanders
Montag, 15.02.2010, 17.00 - 18.30, 10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 225
48,00 Euro + Arbeitsbuch u. Videokassette,
20 UStd.

2825111

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

Abendkurs für Anfänger/innen

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Verein „Hilfe für Hörgeschädigte in Niedersachsen e.V." statt und wendet sich an alle, die im beruflichen oder privaten Bereich Kontakt mit Hörgeschädigten haben oder aufbauen möchten. Gelehrt wird die Deutsche Gebärdensprache (DGS), zu der auch Körpersprache und Mimik gehören.

Sabina Sanders
Montag, 15.02.2010, 18.45 - 20.15, 10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 225
48,00 Euro + Arbeitsbuch u. Videokassette,
20 UStd.

Grundbildung

2825115

Lesen und Schreiben

In diesem Kurs können Sie das Lesen und Schreiben von Anfang an erlernen oder wieder auffrischen. Die Schwierigkeiten bei allen schriftlichen Angelegenheiten des täglichen Lebens und das ständige Angewiesensein auf Unterstützung können Schritt für Schritt abgebaut werden.

Sabine Steffen
Mittwoch, 03.02.2010, 08.00 - 09.30,
15 Vormittage
Großer Stein 20, Leer
30 UStd.

2825116

Lesen und Schreiben

In diesem Kurs können Sie das Lesen und Schreiben wieder auffrischen.

Sabine Steffen
Mittwoch, 03.02.2010, 09.45 - 11.15,
15 Vormittage
Großer Stein 20, Leer
30 UStd.

2825117

Rechnen macht Spaß

Einkaufen leicht gemacht - Euro, Maße und Gewichte - Fortsetzungskurs Ausgehend von Alltagssituationen, die den Umgang mit Geld, Zahlen, Maßen und Gewichten erfordern, werden Kenntnisse der Grundrechenarten wiederholt und vertieft.

Berend Buscher
Donnerstag, 04.02.2010, 08.00 - 09.30,
15 Vormittage/30 UStd.
Großer Stein 20, Leer

2825118

Sag mal, wie spät es ist!

Die Uhrzeit selber erkennen und ablesen zu können bedeutet, die Selbständigkeit zu erweitern, und hilft bei der Gestaltung der Tagesabläufe.

Berend Buscher
Donnerstag, 04.02.2010, 09.45 - 11.15,
15 Vormittage/30 UStd.
Großer Stein 20, Leer

3041105

Lesen und schreiben lernen

Dieser Lehrgang richtet sich an Jugendliche und

Erwachsene, die das Lesen und Schreiben weder in der Schule noch später erlernt haben. An alle, die diese Ankündigung lesen, folgende Bitte: Sollten Ihnen Personen bekannt sein, die nicht lesen und schreiben können, so weisen Sie sie bitte auf dieses Angebot hin. Ermutigen Sie sie, davon Gebrauch zu machen: Lesen und schreiben kann erfahrungsgemäß in jedem Alter erlernt werden. Ein Einstieg in diesen laufenden Kurs ist möglich.

Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle. Tel. 0491 929920.

2.Bildungsweg

Abendhauptschule/ Tageshauptschule

Eine große Zahl von Schulabgänger/innen verlässt die Schule ohne Abschlusszeugnis. Für sie kann sich durch den nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses die berufliche (Aufnahme einer beruflichen Ausbildung, Umschulung) und persönliche Lage entscheidend verbessern

Zeiten der Abendhauptschule
Montags, dienstags und donnerstags,
18.30 - 21.45
Zeiten der Tageshauptschule:
Montags bis freitags, 07.50 – 12.50

Abendhauptschule

Die laufende Abendhauptschule hat im November 2009 begonnen. Ein Einstieg ist nur noch in Ausnahmefällen nach Rücksprache möglich.

Eine neue Abendhauptschule beginnt voraussichtlich im September 2010. Nähere Einzelheiten sowie Anmeldung in der VHS-Geschäftsstelle, Haneburgallee 8, 26789 Leer.

Tageshauptschule

Bei ausreichender Nachfrage wird eine Tageshauptschule eingerichtet.

Interessierte können sich voranmelden.

Abend-/Tagesrealschule

Ziel: Erwerb des Sekundarabschlusses I - Realschulabschluss - und des Erweiterten Sekundarabschlusses I durch Nichtschüler/innen.

Abendrealschule

Die Abendrealschule hat im Herbst 2009 begonnen und endet Anfang 2011.

Ein Einstieg in den laufenden Lehrgang ist bei entsprechenden Vorkenntnissen nach vorheriger Absprache noch möglich.

Tagesrealschule

Ein neuer Lehrgang beginnt bei ausreichender Nachfrage im September 2010. Unterrichtszeiten montags bis freitags, täglich von 07.50 – 12.50, VHS Blinke 61

TREFF vhs PUNKT

3053111

Studium ohne Abitur (Z-Kurs)

Vorbereitungskurs zum Erwerb der fachbezogenen Hochschulzugangsberechtigung
Bei einer gewissen beruflichen Vorbildung kann in Niedersachsen durch die sog. Z-Prüfung eine fachbezogene Hochschulzugangsberechtigung zum Studium in einem gewählten Studienbereich oder einem gewählten Studienfach erworben werden.
Der etwa einjährige Vorbereitungskurs der VHS bereitet auf den allgemeinen Teil der Prüfung vor:

a) Einführung in die Technik und Methodik des wissenschaftlichen Arbeitens (schriftlich und mündlich) anhand ausgewählter Themenbereiche
b) Englisch und Mathematik

Der Unterricht findet in der Regel montags bis donnerstags jeweils von 19.15 - 21.45 statt.
Dozententeam
75,00 Euro pro Monat (auch während der Ferienzeiten)

Ein Einstieg in den im Januar 2010 begonnenen Kurs ist nach Absprache möglich. Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle.

3112108

Forum im Speicher

Wissen kompakt: Hirnforschung
Auftakt mit Prof. Dr. Martin Korte,
TU Braunschweig

Vorankündigung

Die Stadt Leer, die VHS Leer und die FH Emden-Leer haben eine neue Veranstaltungsreihe konzipiert, die mit dem renommierten Hirnforscher Martin Korte aus Braunschweig ihren Auftakt findet. Näheres dazu über gesonderte Werbung. Die Veranstaltung steht unter der Schirmherrschaft des Bürgermeisters der Stadt Leer, Wolfgang Kellner.

Kontakt und Information:
Heike-Maria Pilk VHS, Doris Ulfers-Brandt Stadt Leer
Samstag, 06.02.2010, 10.30 - 16.00

Prof. Dr. Martin Korte

Die „jungen Alten" - weltinteressiert, neugierig und offen

Ein Forum für alle ab 50+

Sie interessieren sich für Politik, Literatur, Geschichte, Wissenschaft, Musik oder Themen aus dieser Region. Sie möchten sich mit Gleichgesinnten geistig fit halten, aktuelle Themen diskutieren oder auch mal für Sie interessante Themen einbringen? Dann fühlen Sie sich zu diesem neuen Forum der VHS eingeladen. Wir wollen uns gemeinsam auf eine Reise in verschiedene Wissenssparten begeben. Die Themen werden zukünftig gemeinsam ausgewählt, in diesem Semester wird als Einstieg mit vorbereiteten Themen begonnen: Dazu gibt es kurze Einführungen mit anschließender Diskussion.

Donnerstag, 18.02.2010: Leer - Das Hamburg von morgen, Andreas Schaeder
Donnerstag, 15.04.2010: Die Medienlandschaft in Leer, Bernhard Fokken
Donnerstag, 03.06.2010: Warum sind die Finn/innen so klug? - Ein Blick über Pisa hinaus, Soile Nöteberg

Die Termine können einzeln gebucht werden.

Dozententeam
Haneburg, Saal II
5,00 Euro pro Einzeltermin

3112102

1. Termin

Donnerstag, 18.02.2010, 19.00 - 21.15

3112103

2. Termin

Donnerstag, 15.04.2010, 19.00 - 21.15

3112104

3. Termin

Donnerstag, 03.06.2010, 19.00 - 21.15

3112100

Russland unter Medwedew

Vortrag mit Diskussion

Die Beziehungen Russlands zu den ehemaligen Sowjetrepubliken, mit der Ukraine (wegen der Probleme des Gastransits nach Deutschland) und mit Georgien werden im Vortrag thematisiert.

Viele andere Fragen zum Verhältnis Russland und Europa kommen ebenfalls zur Sprache, u.a. die Rolle von Kaliningrad-Oblast und die Möglichkeiten und Chancen touristischer und wirtschaftlicher Beziehungen mit dieser Region.

Prof. Dr. Leonid A. Sverdlov
Dienstag, 27.04.2010, 19.30
Haneburg, Saal II
6,00 Euro

3112120

Globale Klimapolitik nach Kopenhagen

Der Europaabgeordnete und Klimaexperte Matthias Groote berichtet von den neusten Entwicklungen in der Klimapolitik. Diskutieren Sie mit.

Matthias Groote
Donnerstag, 29.04.2010, 19.30
Haneburg, Saal II
Entgeltfrei

3211101

Die Geschichte des Roten Kreuzes

Von der Schlacht von Solferino zu einer weltweiten Bewegung

Am 24. Juni 1859 kommt es im Norden Italiens zu einer der blutigsten Schlachten Europas - der Schlacht von Solferino. Das Unglaubliche daran: Diese schreckliche Schlacht stellt die Grundlage für die Entstehung des Roten Kreuzes und des humanitären Völkerrechts dar. Der Sohn eines Genfer Kaufmanns, Henry Dunant, erlebt diese Schlacht hautnah mit und schildert seine Erlebnisse in dem Buch „Eine Erinnerung an Solferino". Dieses Buch hat dazu geführt, dass Millionen Menschen in Kriegen und Konflikten geholfen werden kann.

An diesem Abend wird lebendig dargestellt, wie es zur Entstehung des Roten Kreuzes kam und wie es sich heute dafür einsetzt, dass die Ideen Dunants fortgeführt werden.

Michael Fricke
Dienstag, 16.02.2010, 19.30
VHS Blinke 61; Raum 3
3,00 Euro

3211110

Ostfriesische Bibliotheksgeschichte und die Landschaftsbibliothek in Aurich

- Vortrag zur Geschichte der Bibliotheken und der Landschaftsbibliothek -

Dem Vortrag und der praktischen Einweisung schließt sich eine kombinierte Führung durch die Landschaftsbibliothek und durch die Räumlichkeiten der Ostfriesischen Landschaft (Ständesaal und Landschaftsforum) an.

Dr. Paul Weßels
Freitag, 16.04.2010, 15.00 - 18.00
Landschaftsbibliothek Aurich
Gebühr: 5,00

Anmeldung bis zum 17.03.2010!
Begrenzte Teilnehmer/innenzahl!
Im Anschluss (ab 18.30) findet eine historische Stadtführung in Aurich statt.
Gebühr: 2,50 Euro
Interessierte melden sich dazu bitte gesondert an!

3117107

Deutsch-polnischer Arbeitskreis

Die Treffen finden - bei wechselnden Wochentagen - mindestens einmal im Monat statt (mit Ausnahme des Monats der Sommerferien).

Die Treffen sind offen für jede(n). Eintritt wird normalerweise nicht erhoben; Ausnahmen sind möglich zur Unkostendeckung.

Die Themen der Treffen können auf Wunsch der Teilnehmer/innen erweitert oder abgeändert werden.

Die Veranstaltungen beginnen i. d. R. um 19.30. in der VHS, Blinke 61. Änderungen sind möglich.

1. Treffen:

Weitere Treffen können bei Bedarf eingefügt werden.

Februar:
Mi. 18.02.,19.00:
Z. Kullas: Vortrag über Danzig

März::
Mi. 10.03.:
„Der erste Tag der Freiheit"
April:
Mo. 19.04.: Gedenktag für den Warschauer Gettoaufstand 1943 „Es war der letzte Augenblick" - Bilder von Teofila, Reich-Ranicki, Texte von Hanna Krall

Mai:
Mo. 03.05.: Polnischer Nationalfeiertag zum Gedenken an die Verfassung vom 03.05.1791

Juni:
Mi. 09.06.: Themen: Danzig, Fest der Kulturen

28.06. - 07.07. Studienfahrt nach Danzig und Kaschubien

Dr. Hartmut Haas
Weitere Termine werden innerhalb des Arbeitskreises vereinbart und können in der VHS-Geschäftsstelle erfragt werden!

3112110

Danzig - Vergangenheit und Gegenwart

Vortrag mit Filmausschnitten und Diskussion

In Danzig, dem heutigen Gdansk, wurde europäische Geschichte geschrieben. Mit den Schüssen auf die polnische Garnison auf der Westerplatte begann hier am 1. September 1939 der Zweite Weltkrieg und 41 Jahre später, im August 1980, nahm hier die Gesellschaftsbewegung „Solidarnosc“ ihren Ausgang. Die bewegte Geschichte der einstigen Hansestadt, sowie die Gegenwart der Heimatstadt von zwei Nobelpreisträgern, Lech Walesa und Günter Grass, stehen im Mittelpunkt des Vortrages.

Zbigniew Kullas
Donnerstag, 18.02.2010, 19.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,00 Euro

3114140

Studienreise nach Danzig und Kaschubien

Ziel der Studienreise ist einmal Danzig, die alte Hansestadt an der Weichselmündung. Die wieder hergestellte Altstadt erzählt von der Blüte der Stadt in früheren Jahrhunderten.

In Danzig begann aber auch der 2. Weltkrieg mit den Angriffen auf die Westerplatte und die Polnische Post. Von der Danziger Leninwerft gingen die politischen Ereignisse aus, die schließlich zum Ende des Kommunismus und der Überwindung der Teilung Europas führten.

Danzig ist schließlich der Schauplatz der Romane von Günter Grass und Pawel Huelle.

Die Umgebung Danzigs wurde und wird bewohnt vom Volk der Kaschuben, die sich zwischen Polen und Deutschen immer eine gewisse Unabhängigkeit bewahrt haben. Hierher sollen mehrere Ausflüge führen (nach Karthaus/Katuzy, nach Krokow und zur Halbinsel Hela).

Transport mit dem Flugzeug von Bremen nach Danzig und zurück

Fahrten innerhalb Polens mit öffentlichen Verkehrsmitteln und gemietetem Bus

Standquartier während der gesamten Zeit ist Danzig.

Zeit: Montag, 28.06.- Mittwoch, 07.07.2010
Fahrtkosten je nach Teilnehmer/innenzahl ca. 600,00 Euro pro Person im Doppelzimmer

Zur Vorbereitung finden eine allgemeine Vorbesprechung und zwei Veranstaltungen im Rahmen des Deutsch-polnischen Arbeitskreises statt.

ARBEITSKREIS "INTERKULTURELLE VERSTÄNDIGUNG"
verstehen - verständlich machen - vermitteln

3117110

Interkultureller Gesprächskreis

Der Gesprächskreis bietet Interessierten Gelegenheit, mit Personen unterschiedlicher nationaler Herkunft in Kontakt zu kommen und andere Kulturen und Sichtweisen kennen zu lernen.

Bei jedem Treffen wird ein vorher vereinbartes Schwerpunktthema behandelt. Die Themen werden von den Gesprächskreisteilnehmer/innen bestimmt.

Dozententeam
Dienstag, 02.02.2010, 19.30 - 21.45
weitere Termine nach Vereinbarung
VHS Blinke 61; Raum 3
Entgeltfrei

3117113

Deutsch-englischer Arbeitskreis

Der Arbeitskreis hat es sich zum Ziel gesetzt, Konzepte zu entwickeln, die die lebendige Partnerschaft zwischen Leer und Trowbridge weiter vertiefen. Es besteht eine ständige Verbindung zur Austauschorganisation der englischen Partnerstadt, und auf beiden Seiten werden Kontakte zu alten und neuen Partnern geknüpft und gepflegt. Der Arbeitskreis trifft sich monatlich, um in angenehmer Atmosphäre die anstehenden Aufgaben anzugehen. Weitere Interessenten sind herzlich willkommen.

Jörg Kenter
Montag, 08.02.2010, 18.15 - 19.45
Die weiteren monatlichen Treffen werden im Arbeitskreis vereinbart
Teletta-Groß-Gymnasium, Raum Z15

Das Land im Golfstrom:

Faszinierende Cornwallnacht

Am Samstag, 30.01.2010, 18.00 - 23.59
In der Haneburg in Leer
Näheres: 0491-92992-0

3131441

Coming from the shadows

Interkulturelles Theaterprojekt

Mit Methoden des Forumtheaters spiegeln Menschen mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund die Erfahrungen und Biografien von Migrant/innen wider.

Dr. Norbert Knitsch, Diplom Sozialpädagoge, Theaterpädagoge, Schauspieler
Mittwoch, 10.02.2010, 09.30 - 11.00,
20 Vormittage/40 UStd.
Auch in den Ferien
Mehrgenerationenhaus, Hoheellernweg 7, Leer

3112111

Ende des Zweiten Weltkrieges am 08.05.1945

Vortrag über das Ende des II. Weltkrieges in Leer und Umgebung

Die Wochen zwischen dem 15. April und dem 08. Mai 1945 werden für jeden, der sie erlebt hat, unvergesslich bleiben. Es war die Zeit als ein Reich, das sich „Tausendjährig“ wähnte, in Nichts zusammenbrach. Es war die Zeit, die viele als bittere Niederlage Deutschlands empfanden, andere wiederum als „die Stunde null“, die Zeit der Befreiung von der Nazi- Diktatur.

Wer die Zeit nicht miterlebt hat, erfährt hier, was damals los war, als der Krieg über Ostfriesland hereinbrach, der die Stadt Leer und auch die Ortschaften der heutigen Gemeinde Moormerland erfasste.

Dido Bohlen
Montag, 01.02.2010, 19.30
Haneburg, Saal II
3,00 Euro

3113120

Ein langes Leben - eine spannende Geschichte

Teil IV

Johannes Diekhoff trägt weiter aus seinem literarischen Lebens-, Liebes- und Leidensbuch vor. Er wurde 1919 in Boekzetelerfehn geboren und hat 1938 in Leer das Abitur gemacht.

Aus folgenden Bereichen wird er hören lassen:
1. Aus der Kriegsgefangenschaft ins Neuland Freiheit
2. Als Pädagoge auf eigenen Wegen
3. Mein Narben-Atlas - ein Lebensüberblick besonderer Art
4. Ein Leben - zwei Sprachen

Samstag, 13.03.2010, 15.00
Haneburg, Festsaal
5,00 Euro

3113102

Ökumene vor Ort

- in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen Leer (ACK Leer)

Nach der Entwicklung des Ökumenischen LEER-Pfades durch die Alt- und Innenstadt wird die Erweiterung dieses Ökumenischen Pfades in den Außenbezirken von Leer gemeinsam erarbeitet.

In diesem Halbjahr werden die einzelnen Stationen erkundet.

Interessierte sind willkommen. Erkundigen Sie sich bitte nach den Terminen!

Klöster – Burgen und mehr

Die 2009 begonnene Reihe „Klöster – Burgen und mehr“ wird in diesem Jahr fortgesetzt - mit Vorträgen und Exkursionen.

Erkundigen Sie sich bei Interesse bitte in der VHS-Geschäftsstelle. Wir informieren Sie dann gerne über Einzelheiten.

3113110
Leeraner Hafengeschichte

Vortrag mit Lichtbildern

Ein Streifzug durch die Leeraner Stadtgeschichte mit besonderem Blick auf die Entwicklung des Hafens - von den Anfängen bis heute.

Albert Wehner
Mittwoch, 17.02.2010, 19.30
Haneburg, Saal II
3,00 Euro

In Planung:
Ein Abend zur Weeneraner Hafengeschichte

Nähere Einzelheiten bitte erfragen!

Frauen L(l)eben in Leer

Ehret die Frauen! Sie stricken die Strümpfe... Das kann doch nicht alles gewesen sein. Sonderführung zum Weltfrauentag
von Susanne Abou-Kassem, Gabriele Ketels und Dr. Birgitt Knust

Termine: Samstag, 6. März 2010, 16.00, Sonntag, 7. März 2010, 10.30
Treffpunkt: Kaakspütte, Dauer: ca. 90 Min.
Preis: 4,50 Euro/ Person
Anmeldung erforderlich!
Kontakt: 04953/923411, b.knust@t-online.de

3113107
Die Nesse im Wandel- Der Wandel der Nesse

Teil II

Wenn Salz sich durch die Haut frisst...
Frauen L(l)eben in der Heringsfischerei
...über Frauen, die wochenlang auf ihre Liebsten warteten und solchen, denen sich bei der harten Arbeit in der Heringsfischerei das Salz in die Haut fraß.

Dr. Birgitt Knust/Gabriele Ketels/Susanne Abou-Kassem
Mittwoch, 28.04.2010, 19.30
Haneburg, Saal II
6,00 Euro

2000 Jahre Varusschlacht

Exkursion zur Sonderausstellung in Kalkriese mit Museum und Park

Es sind zweitausend Jahre vergangen, seit die Varusschlacht den Berichten römischer Autoren zufolge mit einer bitteren Niederlage der römischen Streitkräfte im fernen Germanien endete.Die Varusschlacht des Jahres 9 n. Chr., die einen Wendepunkt in der europäischen Geschichte markiert, ist auch und gerade zweitausend Jahre nach dem Geschehen ein Ereignis, dessen Hergang und Hintergründe, dessen Erforschung und facettenreiche Auswirkungen den Menschen heute ein Verstehen der Vergangenheit und damit auch der Gegenwart ermöglicht.
Die VHS Leer plant eine Fahrt nach Kalkriese zu der Sonderausstellung - voraussichtlich im Mai oder Juni. Nähere Informationen erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle, Tel. 0491 929920, unter www.vhs-leer.de finden Sie ebenfalls nähere Einzelheiten.

3114104
Rheiderland - Exkursion

Die VHS Leer veranstaltet in diesem Semester eine Tages-Exkursion durch das Rheiderland (mit dem Bus).

Folgende Stationen sind u.a. vorgesehen:
- Wasserschöpfmühle Wynhamster Kolk
- Eine der Windmühlen in Bunde, Ditzum oder Jemgum
- Eine der Kirchen in Bunde oder Weener
- Das Dollartmuseum in Bunde
- Das Steinhaus in Bunderhee

Änderungen vorbehalten.

Samstag, 17.04.2010

Interessierte können noch Wünsche nennen und sich nach weiteren Einzelheiten in der VHS-Geschäftsstelle erkundigen!

7513690
1000 Jahre Kampf gegen das Wasser

- von Deichen, Dämmen, Sturmfluten und Sperrwerken

Im Laufe der Geschichte kosteten Sturmfluten vielen hunderttausenden Menschen das Leben, diese Fluten formten maßgeblich die heutige Küstenlandschaft mit. Neben dem historischen Rückblick auf die bisherigen Sturmfluten werden anhand ausgewählter Beispiele der Küstenschutz und der Deichbau in Ostfriesland beleuchtet.

Heinz Halfwassen
Mittwoch, 03.03.2010, 19.30
Hesel, Villa Popken
6,00 Euro

Anmeldung erforderlich!

3113118
Vom Korn zum Brot

Vortrag mit Bildern und Diskussion

Ein Bilderbogen der Arbeitsabläufe und Handwerkstechniken in der Landwirtschaft, auf der Mühle und beim bäuerlichen Brotbacken.

Vier Menschen zeigen ihre Arbeit und erzählen.

Wir sehen die Ernte arbeiten auf einem Roggenfeld, das Dreschen auf der Diele im Hof, nehmen Einblick in die Technik einer alten Windmühle und begleiten ein altes Ehepaar beim Backen ihrer Roggenbrote im bäuerlichen Backofen – das Ganze ergänzt durch sozialgeschichtliche Ergänzungen aus der Region.

Jürgen Friedrich
Mittwoch, 10.02.2010, 19.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
3,00 Euro

Weitere Veranstaltungen zum Themenbereich
„Die Region im Wandel der Zeit“

waren zum Zeitpunkt der Drucklegung noch in Planung.

Erkundigen Sie sich bitte in der VHS-Geschäftsstelle, Tel.: 0491 9299228

3113119
Die Geschichte der Kleinbahn Ihrhove-Westrhauderfehn

- Chancen für die Zukunft des Overledingerlandes?

Von 1912 bis 1961 wurde das Overledingerland durch die Kleinbahn erschlossen - von Ihrhove bis Westrhauderfehn. Bis 1973 lief der Güterverkehr noch auf dieser Trasse. Nach Abbau der Strecke wurde die Trasse zu einem inzwischen attraktiven Rad- und Wanderweg.
Christoph Bohlmann, ehemaliger Betriebsleiter der Kleinbahn, zeichnet die Entwicklung - mit Bildern und zahlreichen Erlebnissen - nach und lässt die Zeit so wieder lebendig werden, nicht ohne auf die heutige Situation und Möglichkeiten und Chancen für morgen einzugehen.

Freitag, 12.03.2010, 19.30
Haneburg, Saal II, 3,00 Euro

Nach Ostern wird eine gemeinsame Radtour entlang der historisch und landschaftlich interessanten Punkte angeboten! Erkundigen Sie sich bitte nach dem Termin!

Exkursion ins Groningerland

Die VHS plant eine weitere eintägige Studienfahrt durch das Groningerland
Die Fahrt führt in und durch die Teilregion Westerwolde der Provinz Groningen, die bis zum Ende des 16. Jahrhunderts eine selbständige Herrlichkeit des Heiligen Römischen Reiches war.

Nähere Einzelheiten im Internet oder in der VHS-Geschäftsstelle!

3114109
Wanderung nach Groningen

Wandern - und dabei die Landschaft entdecken mit Fauna und Flora, der Geschichte auf der Spur sein und dabei Geschichten hören und erzählen, darum geht es in diesem Kurs.

Wandern ist eine Sportart, bei der nicht das Ziel und die Zeit wichtig sind: Der Weg ist das Ziel. In diesem Semester wandern wir nach Groningen. Die Wanderstrecken betragen jeweils etwa 15 km in gemütlichem Tempo (ca. 4 km pro Stunde, Pausen eingerechnet). Unterwegs gibt es Erklärungen zur Natur und Kultur, sehenswerte Gebäude werden besucht und erklärt. Fahrten von und zu den Etappenzielen erfolgen mit der Bahn.

Treffpunkt: 09.10 vor dem Fahrkartenautomaten, Bahnhof Leer

Rückkehr spätestens 18.30 in Leer
Kosten: 5,00 Euro pro Wanderung
plus Fahrtkosten
Bitte mitnehmen: Bekleidung auch für den Fall, dass es regnet. Festes Schuhwerk, Halbschuhe genügen! Verpflegung für unterwegs.
Beginn (1. Termin): Samstag, 13.02.2010 von Emden nach Leer
Die weiteren Termine entnehmen Sie bitte dem Merkblatt oder rufen Sie den Wanderführer, Herrn Dr. Hartmut Haas, Tel. 04955 4673, an. Ein Merkblatt liegt in der VHS-Geschäftsstelle Haneburg für Sie bereit. Die Wanderungen finden i. d. R. jeweils am 2. Samstag im Monat statt. Es kann auch nur an einzelnen Wanderungen teilgenommen werden.

Groningen - zu Fuß entdecken

mit Stadtführung (Dauer 1,5 bis 2 Std.)

Wir entdecken verborgene Kulturschätze, Gärten und Hoffjes, zu denen wir alleine keinen Zutritt bekommen.

Saskia Reimann
Treffpunkt: 09.10 Bahnhof Leer am Fahrkartenautomaten - Abfahrt 09.23 - Ankunft in Groningen: 10.34
Beginn der Stadtführung in der Bahnhofshalle Groningen: 10.45
Rückkehr per Bahn ab Bahnhof Groningen: 17.20 - Ankunft Leer: 18.29
Bahnhof Leer
8,00 Euro ggf. + Fahrtkosten Bahn (ca. 16,00 Euro)
4,00 Euro Kinder für die Führung (ohne Fahrtkosten)

Geben Sie bei der Anmeldung bitte an, ob Sie selber fahren oder in der Gruppe mit der Bahn; wir besorgen eine Gruppenfahrkarte.
Anmeldung bitte bis 18 Tage vor Beginn wegen der Gruppenfahrkarte.

3114111
Groningen - zu Fuß entdecken

Samstag, 14.04.2010

3114112
Groningen - zu Fuß entdecken

Samstag, 08.05.2010

3114113
Groningen - zu Fuß entdecken

Samstag, 12.06.2010)

3114114
Groningen - zu Fuß entdecken

Samstag, 02.07.2010 (Sommerferien

3314135
Historische Windmühlen in den Niederlanden

Tages-Exkursion mit dem Bus in die Niederlande anlässlich des niederländischen Mühlentages 2010 zur Besichtigung von historischen Wind- und Wassermühlen.

Programmentwurf:

Getreide- und Peldemühle, authentische Wasserschöpfmühle mit Archimedischer Schraube, Holzsägemühle, Ölmühle mit vielen Extras in Museumform (die einzige Ölmühle).

Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle.

Johann Glazenburg
Samstag, 08.05.2010, 08.30 - 18.30
Abfahrt an der Mühle Logabirum

Verpflegung für den Tag bitte mitnehmen!
Anmeldeschluss: Ende März 2010

3315130
Ausbildung zur freiwilligen Müllerin/zum freiwilligen Müller

Die VHS Leer führt Ausbildungslehrgänge zur freiwilligen Müllerin/zum freiwilligen Müller mit theoretischer und praktischer Unterweisung durch.

Lehrgangsinhalte:
- Physikalische und technische Grundlagen des Systems Windmühle
- Unfallverhütung und Arbeitsschutz in und an der Mühle
- Behandlung und Verarbeitung der Rohstoffe/ Getreidekunde
- Mühlen und Müller in Gesellschaft und Geschichte
- Arbeiten in der stehenden und laufenden Mühle
- Pflege und Wartung/Reparaturen

Der Lehrgang endet mit einer Abschlussprüfung vor dem Prüfungsausschuss der niedersächsischen Mühlenvereinigung.

Freiwillige Müller/innen können eine Mühle fach- und sachgerecht betreuen und betreiben.

Ein neuer Lehrgang beginnt frühestens im Januar/ Februar 2011.

Interessierte können sich bereits dafür anmelden!

Sonntagnachmittag in der Haneburg

auf Reisen durch ferne Länder

heißt es auch in diesem Halbjahr. Nach dem Sonntagstee oder –kaffee können sich alle, die gerne reisen oder die sich an eigene Reisen gerne erinnern, in angenehmer Atmosphäre in der Haneburg in die weite Welt entführen lassen.

3313125
Ukraine

„Von den Karpaten bis zum Schwarzen Meer“

Auf unserer virtuellen Rundreise kommen wir durch das ehemalige Galizien, zur weltoffenen schönen Schwarzmeerstadt Odessa und auf die Halbinsel Krim mit ihrer subtropischen Vegetation. Diese Halbinsel war in früheren Zeiten von den Griechen und dann von den Türken besiedelt. Hier liegt der wunderschöne Ferienort Jalta, beliebt auch bei der Zarenfamilie, in deren Palast die Jaltakonferenz stattfand. Heute kann man die während der Sowjetzeit gesperrte Stadt Sewastopol, Sitz der russischen Schwarzmeerflotte, besuchen.

Ganz im Nordosten der Ukraine lernen wir die zweitgrößte Stadt Charkiw kennen. Hier gibt es neben wunderschönen alten Kirchen auch die riesige Staumauer am Dnjepr-Fluss zu bewundern.

Anschließend wird die altehrwürdige Hauptstadt Kiew – Mutter aller russischen Städte – ausführlich besichtigt, die eine Vielzahl einzigartiger Kirchen und Klöster und schöne alte Gebäude aus der Gründerzeit besitzt.

Vor der Rückreise durch Ungarn und Österreich ist die einzige Hauptstadt Galiziens, Lemberg, mit ihrer Altstadt (UNESCO-Weltkulturerbe) noch ein besonderer Höhepunkt zum Abschluss der Reise durch die Ukraine.

Norbert Tschentscher
Sonntag, 14.03.2010, 16.00
Haneburg, Saal II, 5,00 Euro

3313131
USA - Der faszinierende Nordwesten

Von Montana nach Nebraska
Diavortrag mit Diskussion

Gottfried Schmidt
Sonntag, 07.02.2010, 16.00
Haneburg, Saal II, 5,00 Euro

3313132
Kanadas weniger bekannter Osten

Von Nova Scotia nach Ontario
Diavortrag mit Diskussion

Gottfried Schmidt
Sonntag, 28.02.2010, 16.00
Haneburg, Saal II
5,00 Euro

3313133
Ladakh - Tibetischer Buddhismus im Hinduland Indien

Diavortrag mit Diskussion

Gottfried Schmidt
Sonntag, 11.04.2010, 16.00
Haneburg, Saal II, 5,00 Euro

3315104

Das Projekt Stadtökologischer LEER-Pfad

Stadtökologie zum Staunen - Begreifen - Nachahmen

Das Projekt wird fortgeführt. Gemäß dem Motto „Staunen - Begreifen - Nachahmen“ möchte der Stadtökologische Leer-Pfad dazu beitragen, unsere (Um-)Welt in vielen kleinen Schritten zu verändern, Leer zu einer ökologischen Stadt der Zukunft zu entwickeln und damit gleichzeitig noch lebens- und liebenswerter werden zu lassen.

Wir werden beim ersten Treffen im neuen Semester Bilanz ziehen und gemeinsam die Aktivitäten des Semesters planen. Das Projekt ist offen für alle Interessierten. Neue Teilnehmer/innen werden mit einer Begehung und Befahrung in die Arbeitsweise des Bürgerprojekts eingeführt. Die einzelnen Termine werden gemeinsam festgelegt.

Wer sich näher über einzelne Themen informieren oder an der Entwicklung weiterer Stationen mitwirken möchte, ist herzlich eingeladen zu den speziellen Führungen und zum Projektplenum bzw. zu den einzelnen Arbeitsgruppen.

Interessierte können sich vorweg auch an die VHS-Geschäftsstelle (Tel. 0491 92992 28, Herr Ahlers) oder an das Umweltamt der Stadt Leer (Tel. 9782 251, Herr Cuno) wenden, oder sich über die Internet-Adresse des Arbeitskreises Stadtmarketing (www.stadtmarketing-leer.de) oder der Stadt Leer (www.leer.de) über das Projekt und Projekttermine informieren.

Dozententeam
Termine nach Absprache
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1

Der „Stadtökologische LEER-Pfad“ als mobile Multimedia-Anwendung in der ökologischen Bildung

In diesem von der EWE-Stiftung geförderten Projekt, wird ein mobiles Informationssystem entwickelt, das zum gezielten Kennenlernen der verschiedenen (ökologischen) „Sehenswürdigkeiten“ auf dem Äußeren Ring dienen soll.

Sind Sie interessiert? Sie können an diesem Projekt mitwirken. Melden Sie sich in der VHS-Geschäftsstelle, Tel.: 0491 9299228.

3315112

Leer - die fahrradfreundliche Stadt

Arbeitskreis und Workshop zur nachhaltigen Entwicklung des Radverkehrs in Leer, in Zusammenarbeit mit der Stadt Leer, dem Arbeitskreis Stadtmarketing Leer, dem ADFC u. a..

Diese Veranstaltung knüpft an die Workshops der vergangenen Jahre an. Das Image als „fahrradfreundliche Stadt“ soll genutzt und weiterentwickelt werden.

Interessierte, die bislang noch nicht teilgenommen haben, sind herzlich willkommen.

Nähere Einzelheiten können Sie in der VHS-Geschäftsstelle erfragen (Tel. 9299228). Interessierte können sich voranmelden. Sie erhalten dann rechtzeitig eine Einladung.

Termine nach Absprache.

3315113

Das Beschneiden von Obstbäumen - theoretisch und praktisch durchgeführt

Inhalte:
- Beschneiden und Veredeln von Obstbäumen
- Biologische Anwendungen des Pflanzenschutzes und der Düngung
- Themen nach Absprache mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern

Hilko Maecker, Gärtnermeister
Mittwoch, 17.02.2010, 19.30
Teil I: mittwochs, 19.30 - 21.00
Teil II: nach Vereinbarung
Berufsbild. Schulen I; Raum W 225
36,00 Euro + Materialkosten, 12 UStd.

Tuuntjen up platt

Well Lüst hett an Tuuntjen un well am Leevsten platt proot, un well dann noch geern wat d´r tolehren will, de kann beids in´t Vörjahr beleven: Mit Gaarnerbaas Hilko Maecker könen all Fragen, de Tuuntjers al alltied up't Hart hebben, beproot worden. Un dat Tuuntjen sülvst sall daarbi ok nich to kört komen.

Well sük bi de Volkshoogschool meldt, kriggt Bescheed, wennher, waar un to welke Bedingens dat gahn kann.

TREFF vhs PUNKT

3315114

Botanisch-heilkundliche Wanderung auf historischen Pfaden im Ihlower Forst

Im Ihlower Forst finden wir auf historischen Pfaden u.a. besondere Heilpflanzen. Der Klostergarten mit den vier Themengärten Heilpflanzen-, Hexen-, Marien- und Küchengarten bildet den Abschluss dieser fachkundigen Wanderung.

Karl-Heinz Peper, Heilpraktiker
Sonntag, 13.06.2010, 16.00 - 18.15
Parkplatz zur Klosterstätte Ihlow
6,00 Euro

3315115

Heilpflanzenwanderung im Heseler Wald

Auf den Spuren der Mönche rund um das Klostergelände

Diese Wanderung zur Erkundung von Heilpflanzen führt über das ehemalige Klostergelände des Klosters Barthe, einem „Supergebiet“ für Heilpflanzen.

Sie können u. a. seltene Heilpflanzen kennen lernen, die dort vermutlich früher durch Mönche hingekommen sind.

Karl-Heinz Peper, Heilpraktiker
Dienstag, 11.07.2010, 16.00 - 18.15
Hesel, Silbersee im Heseler Wald
6,00 Euro

3315116

So wird mein Garten schöner

In diesem Seminar erhalten Sie von einem Garten- und Landschaftsarchitekten grundlegende Tipps und Anregungen zur individuellen Gartenplanung und -gestaltung. Dabei spielen einerseits Pflanzen eine wichtige Rolle: Sie erfahren, wie Formen und Farben miteinander korrespondieren. Andererseits wird aber auch auf Ihre konkreten Fragen zur Gestaltung mit Bodenbelägen, Gartentechnik, Pflanzenkultivierung und Pflege eingegangen und es werden exemplarische Vorschläge erarbeitet. Dazu können Sie Pläne, Fotos aber auch einfache Handskizzen Ihres Gartens mitbringen, die als Planungsgrundlage dienen.

Marcus Hopmann, Dipl. Ing.
Samstag, 27.02.2010, 10.00 - 16.30
VHS Blinke 61; Raum A
24,00 Euro + 2,00 Euro für Kopien, zu zahlen beim Dozenten, 8 UStd.

3315117

So wird mein Garten noch schöner

Aufbauseminar

In diesem Aufbau-Seminar erhalten Sie weitergehende Tipps und Anregungen zur individuellen Gartenplanung und -gestaltung. Auf Ihre konkreten Fragen wird eingegangen und es werden exemplarische Vorschläge erarbeitet. Dazu können Sie Pläne, Fotos aber auch einfache Handskizzen Ihres Gartens mitbringen, die als Planungsgrundlage dienen.
Marcus Hopmann, Dipl. Ing.
Sonntag, 28.02.2010, 10.00 - 13.00
VHS Blinke 61; Raum B
12,00 Euro + 2,00 Euro für Kopien, zu zahlen beim Dozenten

3315119

Wanderung durch die Welt der Frühblüher

Naturkundliche Führung durch den Evenburgpark in Loga.

Dr. Klaus Gerdes
Samstag, 03.04.2010, 10.00 - 12.15
(Ostersamstag)
Treff an der Vorburg der Evenburg in Loga
Um eine Spende wird gebeten!
Entgeltfrei

Anmeldeschluss: 30.03.2010.

3315120
Ostfrieslands neues Vogelparadies

Informations- und Diskussionsveranstaltung mit Dias und Film in Kooperation mit dem Nabu-Kreisverband Leer

Flötende Brachvögel auf den Wiesen, Scharen nordischer Zugvögel im Wasser - der Holter Hammrich ist wieder eine Wiesenlandschaft entlang der Leda. Seit 2008 entsteht hier ein ca. 250 ha Entlastungspolder für den Hochwasserschutz - und gleichzeitig das größte Naturschutzprojekt Niedersachsens verwirklicht.

Das Ehepaar Schieke hat in einem Film für den NDR die wesentlichen Entwicklungsschritte festgehalten und unter Mithilfe von Jonny Prins einzigartige Aufnahmen von brütenden Vögeln und Jungtieren machen können. Insgesamt wurden von Prins über 300 Gelege gefunden und markiert, so dass in Zusammenarbeit mit den Baufirmen trotz starker Bautätigkeit eine fast störungsfreie Brutzeit und Aufzucht gewährleistet war, was als einmalig bezeichnet werden kann.

Der Film wird präsentiert und von Jonny Prins, der die Entwicklung dieses Gebietes seit Jahrzehnten beobachtet, kommentiert. Er zeichnet diese Entwicklung aus eigenem (Mit-)Erleben sehr lebendig - mit seinem großen Fach- und Hintergrundwissen - und mit kritischem Blick nach. In der sich anschließenden Diskussion wird auch die Gesamtsituation der Lebensräume im Landkreis Leer behandelt.

Jonny Prins
Donnerstag, 25.02.2010, 19.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,00 Euro

3315110
Ausbildung Tierberater/in

mit Spezialisierung auf Hunde

Die einjährige Ausbildung beinhaltet u. a. Anatomie, Krankheitslehre, Physiotherapie, Bach-Blüten-Therapie, Homöopathie, Kräuterkunde, Wärme-/Kälte-Therapie, Verhaltenskunde, Erste Hilfe und schließt mit einer schriftlichen und mündlich-praktischen Prüfung ab. Auf die ganzheitliche Behandlung der Tiere wird besonderer Wert gelegt.
Bei erfolgreicher Teilnahme wird ein Zertifikat ausgestellt.

Heike Epple, Tiertherapeutin
Samstag, 08.05.2010, 10.00 - 17.00, jeden 2. Samstag im Monat
VHS Blinke 61; Raum B
720,00 Euro (60,00 Euro pro Monat), 96 UStd.
Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle.

3315111
Ausbildung Tierberater/in

mit Spezialisierung auf Pferde

Die einjährige Ausbildung beinhaltet u.a. Anatomie, Krankheitslehre, Physiotherapie, Bach-Blüten-Therapie, Homöopathie, Kräuterkunde, Pferdesprache, Beschäftigungsspiele und -Übungen, Gebissloses Reiten, Erste Hilfe.

Auf die ganzheitliche Behandlung der Tiere wird besonderer Wert gelegt.

Der Lehrgang schließt mit einer schriftlichen und mündlichen Prüfung ab. Bei erfolgreicher Teilnahme wird ein Zertifikat ausgestellt.

Heike Epple, Tiertherapeutin
Samstag, 27.02.2010, 10.00 - 17.00, 12 Monate jeweils am 4. Samstag im Monat
VHS Blinke 61; Raum 2
60,00 Euro pro Monat, 96 UStd.

3315102
Schüsslersalze für Hund, Katze, Maus & Co.

Mein Tier ist krank. Was nun?

Der Weg zum Tierarzt scheint oft die einzige Möglichkeit zu sein, dem geliebten Hausgenossen wieder auf die Beine zu helfen.

In vielen Fällen können aber auch homöopathische Mittel schnell, effektiv und schonend helfen.

Doch welche Krankheiten kann man selbst behandeln, wie erkennt man diese und wie findet man das passende Mittel dazu ?

Auf all diese Fragen gibt dieser Vortrag auch für Laien verständliche Antworten.

Dietlind Rafalski, Tierheilpraktikerin
Donnerstag, 20.05.2010, 19.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,00 Euro

Bauen und Wohnen

3671102
Modellvorhaben: „Niedrigenergiehaus im Bestand“

Das Modellvorhaben „Niedrigenergiehaus im Bestand“ der Deutschen Energie-Agentur GmbH (dena) schafft bundesweit vorbildliche Projekte für die energetische Sanierung von Wohngebäuden. Die Gebäude zeigen beispielhaft, wie die Energiekosten langfristig gesenkt und gleichzeitig der Komfort gesteigert werden kann.

Anhand eines Modellprojektes soll das Best-Practice-Beispiel vorgestellt werden. Woran man bei der Altbausanierung unbedingt denken sollte, damit vom Keller bis zum Dach zukunftssicher und ohne Überraschungen umgebaut und modernisiert werden kann, einschließlich der optimierten Heizungsanlagentechnik, zeigt diese Veranstaltung. Die rechtlichen Rahmenbedingungen der Energieeinsparverordnung 2009 werden ebenso angesprochen wie die Fördermöglichkeiten anhand eines Einfamilienhauses.

Jede/r Teilnehmer/in erhält ausführliche Unterlagen.

Günter Stader, Dipl.-Ing. (FH)/Energieberater
Dienstag, 02.03.2010, 19.30
VHS Blinke 61; Raum 1
6,00 Euro
Anmeldung bis 23.02.2010 erbeten!

3671105
Generationenverbindendes Wohnen - (wie) geht das?

- Vortrags- und Informationsabend über das Leben im Hermine-Kölschtzky-Haus in Oldenburg, einem Wohnhaus für alle Generationen
- Miteinander wohnen bei voller individueller Freiheit
- Jung und Alt bilden eine Gemeinschaft im Herzen von Oldenburg-Osternburg: von der Kinderkrippe bis zur „Veranda“ für Senior/innen.
- Gegenseitige Hilfe und eigene Verantwortung entwickeln.

Je mehr Sinn wir in unserem täglichen Tun erkennen, desto zufriedener und ausgefüllter werden wir. Gerade in einer immer kälter werdenden sozialen Welt kommt dem Gemeinschaftsleben eine entscheidende Rolle zu. Diese simple Erkenntnis liegt dem Konzept für das Wohnhaus aller Generationen in Oldenburg zugrunde. Hier finden sich Menschen zu einer Gemeinschaft zusammen, in der jede/r für jede/n da ist und jede/r vom anderen profitiert - durch Zuwendung und aktive Hilfe.

Der Vortrag informiert über das Projekt Lebenskreise e. V. für Generationen verbindendes Wohnen.

Robert Lütjens
Donnerstag, 04.03.2010, 19.3o
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
Entgeltfrei

Interessierte an Planung und Entstehung eines Projekts mit vergleichbarer Intention in Leer oder Umgebung sind besonders herzlich eingeladen.

3671104
Beginenhof-Kultur: Wohnform „mit Geschichte“ für Frauen - auch heute in unserer Region!?

- Vortrags- und Informationsabend -

Die Beginenkultur - eine Wohnform für Frauen jeden Alters, die selbstständig und dennoch gemeinschaftlich leben möchten - lebt wieder auf. Der Vortrag informiert über die Geschichte der Beginen-Kultur, über Erfahrungen mit dieser Lebens- und Wohnform und auch über die Beginen-Initiative in unserer Region.

Marion Pagel
Dienstag, 23.02.2010, 19.30
VHS Blinke 61; Raum 3
Entgeltfrei – Um eine Spende wird gebeten!

3671108
Feng Shui

Schafft Räume mit Atmosphäre
Tagesseminar

Die fernöstliche Harmonielehre lehrt aus Erfahrung, dass unsere Umwelt direkte Wirkungen auf unser Wohlbefinden hat.
Was ist Feng Shui und wie wirkt Feng Shui? Kann ich Feng Shui selber anwenden? Diese und weitere Fragen sollen in diesem einführenden Kurzseminar beantwortet werden.

Ines Roskamm, Feng Shui-Beraterin
Samstag, 06.03.2010, 10.00 - 15.30
Haneburg, Foyer
18,00 Euro, 6 UStd.

3671100
Restaurieren von Fenstern, Türen und Möbeln

Sie haben ein altes Haus geerbt oder gekauft, es mit viel Zeit und Geld saniert, natürlich auch neue Fenster eingebaut, weil die alten unansehnlich waren und es zog? Und plötzlich entdecken Sie Schimmel in den Ecken? Das alte Möbelstück, das Sie besitzen, soll von der hässlichen Farbe befreit werden und Sie beizen es ab?
„Kardinalfehler“ sagt Horst Sprung! Er, der gelernte Tischlermeister und einer der wenigen staatlich anerkannten Restauratoren in der Region, wird Ihnen an diesen zwei Abenden anschaulich vermitteln, welche Fehler Sie nicht machen sollen und warum es sinnvoll ist, alte Fenster, Türen und Möbel zu erhalten, sachgemäß zu restaurieren und vor allem auch auf regionale Besonderheit zu achten.

Anhand von Dias werden Sie über die richtige Restauration und Pflege informiert.

Horst Sprung, Restaurator
Montag, 12.04.2010, 20.00 - 22.00, 2 Abende
VHS Blinke 61; Raum A
18,00 Euro

Recht und Soziales

3712102
Selbstständigkeit bewahren durch Vorsorgevollmacht

mit Informationen über die Patientenverfügung
Vortrag mit Diskussion

Wofür Vorsorge treffen? Was kann schon passieren?

Jede/r von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, um wichtige Angelegenheiten des eigenen Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln zu können. Wer hilft und entscheidet? Es geht hier um entscheidende Fragen, wie Vermögensverwaltung, Bankgeschäfte, Platz in einem Senioren- oder Pflegeheim, nötige Operationen und medizinische Maßnahmen. Bei rechtsverbindlichen Erklärungen oder Entscheidungen sind weder Ehepartner/in noch Kinder automatisch gesetzliche Vertreter. Es bedarf hier zur Vorsorge einer rechtskräftigen Vollmacht.

Olav Fricke, Rechtsanwalt/Hans Fricke, Geschäftsführer des Vereins „Rat und Hilfe“
Donnerstag, 25.02.2010, 15.30
VHS Blinke 61; Raum B
6,00 Euro

3712105
Altersvorsorge macht Schule

- in Kooperation mit der Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung

Einführungskurs

Die zunehmende Bedeutung einer möglichst frühzeitig beginnenden Altersvorsorge ist Thema dieses Vortrages. Warum Altersvorsorge wichtig ist! Welche Möglichkeiten habe ich und wie werden sie staatlich gefördert? Hier sollen die privaten und betrieblichen Durchführungswege vorgestellt werden.

Stefan Kittel, Rentenberater
Montag, 08.02.2010, 19.30 - 21.00
Hafenstr. 6 c

3712107
Altersvorsorge macht Schule F&B

- in Kooperation mit der Auskunfts- und Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung -

Dieses Seminar macht Sie zum Experten/Expertin in Sachen Altersvorsorge. Lernen Sie, Ihre finanzielle Situation im Alter richtig einzuschätzen. Informieren Sie sich umfassend über zusätzliche Vorsorgemöglichkeiten wie die Riester-Rente. Lassen Sie sich aufzeigen, wie Sie dank staatlicher Förderung bereits mit kleineren Beträgen sinnvoll vorsorgen können. Durch die Kurse führen Beraterinnen und Berater der Deutschen Rentenversicherung - kompetent, verständlich und unabhängig.

In der Kursgebühr von 20,00 Euro sind ausführliche Informationsmaterialien enthalten.

„Altersvorsorge macht Schule“ ist eine Initiative der Bundesregierung der Deutschen Rentenversicherung, des Deutschen Volkshochschul-Verbandes, des Verbraucherzentrale Bundesverbandes und der Sozialpartner. Mehr Informationen unter www.altersvorsorge-macht-schule.de.

Stefan Kittel, Rentenberater
Montag, 22.02.2010, 19.30 - 21.45, 4 Abende
Hafenstr. 6 c
20,00 Euro, 12 UStd.

„Fit in Alters-Vorsorge“ Vortragsreihe Sozial- und Rentenrecht

- in Kooperation mit der Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung -

Alle Veranstaltungen sind gebührenfrei und finden in der Beratungsstelle, Hafenstr. 6 c, in Leer statt.

Anmeldungen erbeten unter 0491 927630.

3712110
Jeder Monat zählt! Bausteine für meine Rente

Ist Ihr Rentenversicherungskonto vollständig?

In diesem Vortrag werden die rentenrechtlichen Zeiten und ihre Auswirkungen auf die Rentenberechnung vorgestellt. Wie wirkt sich z. B. Kindererziehung, ehrenamtliche Pflege oder Arbeitslosigkeit aus. Versicherte erhalten spätestens ab Vollendung des 43. Lebensjahres von ihrer Rentenversicherung einen Versicherungsverlauf, aus dem sie entnehmen können, was alles gespeichert ist, bzw. welche Zeiten noch ungeklärt sind.

Martin Wulf, Rentenberater
Mittwoch, 10.02.2010, 19.30

3712111
Berufsunfähig: was wäre wenn?

Die Erwerbsminderungsrente - ein Netz für alle Fälle?

Verminderte Erwerbsfähigkeit kann infolge Krankheit oder Unfall eintreten. Unter welchen Voraussetzungen kann diese Rente gezahlt werden? Brauche ich

wirklich 5 Jahre Beitragszeit? Wie wird die Rente beantragt und wie hoch ist sie? Wie lange kann sie gezahlt werden und wie viel darf ich nebenbei dazu verdienen? Der Vortrag soll all diese Fragen beantworten und ausführlich die Voraussetzungen erklären.

Diana Buchner, Rentenberaterin
Mittwoch, 24.02.2010, 19.30

3712115
Selbständig? Richtig und gut rentenversichert

Wie versichert man sich bei Selbständigkeit „richtig“?

Handelt es sich bei der Aufnahme einer selbständigen Tätigkeit um eine „echte“ Selbständigkeit und ist sie unter Umständen versicherungspflichtig zur gesetzlichen Rentenversicherung oder handelt es sich lediglich um eine Scheinselbständigkeit? Wie kann ich ein Verfahren zur Klärung dieser Frage bei der Clearingstelle eröffnen. Wie sollten sich Existenzgründer absichern? Welche Beiträge sind gegebenenfalls zu entrichten und vor allem, welche Fristen sind zu beachten?

Stefan Kittel, Rentenberater
Mittwoch, 02.06.2010, 19.30

3712113
Rente und Steuern - was muss ich wissen?

Muss ich Steuern zahlen?

Wer ist als Rentner/in steuerpflichtig und muss eine Steuererklärung abgeben?

Was wird an die Zentrale Stelle in Berlin von den Versorgungsträgern gemeldet und wie reagiert die Finanzverwaltung darauf?

Anhand von Musterfällen sollen die steuerpflichtigen Einnahmen und Freibeträge vorgestellt werden. Auch das Verfahren der Meldung von steuerpflichtigen Einnahmen wird vorgestellt.

Martin Wulf, Rentenberater
Mittwoch, 14.04.2010, 19.30

3712114
Altersrenten - Wer? Wann? Wie(viel)?

Kann ich nach 45 Arbeitsjahren abschlagsfrei in Altersrente gehen?

In diesem Vortrag sollen die zur Zeit noch 6 gültigen Altersrenten vorgestellt werden. Bei welcher Altersrente brauche ich eine Mindestversicherungszeit von 5, 15, 35 oder 45 Jahren. Welche rentenrechtlichen Zeiten zählen mit. Und am wichtigsten, wann kann ich diese Rente ohne Abschlag, bzw. bei früherer Inanspruchnahme, mit wie viel Prozent Abschlag in Anspruch nehmen? Der Vortrag soll diese Fragen beantworten und auch Hinweise zum „richtigen“ Zeitpunkt der Antragstellung geben. Auch sollen die Hinzuverdienstmöglichkeiten und -grenzen aufgezeigt werden.

Dirk Lehmann, Rentenberater
Mittwoch, 28.04.2010, 19.30

3712112
Frauen und Rente: was ist wichtig?

Frauen leben länger - aber wovon?

In diesem Vortrag geht es um die Auswirkungen von Sachverhalten in der gesetzlichen Rentenversicherung, die überwiegend Frauen betreffen. Hierzu gehören u.a. Teilzeitarbeit, Mini-Jobs, Erziehung von Kindern und ehrenamtliche Pflege von Angehörigen oder Bekannten. Es werden Hinweise zur Aufrechterhaltung des Versicherungsschutzes gegeben und die möglichen Vorteile des „Aufstockens“ bei den Mini-Jobs erläutert. Aber auch die Aufteilung aller Rentenanwartschaften nach neuem Scheidungsrecht (Versorgungsausgleich) soll vorgestellt werden.

Dirk Lehmann, Rentenberater
Mittwoch, 17.03.2010, 19.30

3415104
Nutze die Heilkraft unserer Gartenpflanzen

Lichtbildervortrag für Gartenliebhaber/innen

Wussten Sie schon, dass viele unserer Gartenpflanzen hervorragende Heilmittel sind? So lässt sich z. B. aus Majoran eine Schnupfensalbe für Säuglinge herstellen, Pfingstrose hilft bei Hämorrhoiden und Sellerie gegen Zellulitis. In diesem Vortrag werden Sie eine Menge Neues über unsere Gartenpflanzen erfahren. Einfache Anwendungstipps runden den Vortrag ab.

Karl-Heinz Peper, Koch/Heilpraktiker/Hobbybotaniker
Dienstag, 09.03.2010, 19.30
VHS Blinke 61; Raum A
6,00 Euro

Hildegard von Bingen-Woche

08.und 09.02.2010 im VHS-Filmclub: Vision - Aus dem Leben der Hildegard von Bingen

Als Achtjährige kommt die aus einer adeligen Familie stammende Hildegard ins Benediktinerkloster Disibodenberg. Dort wächst sie unter der Obhut Jutta von Sponheims auf, die sie u.a. Heilkunde lehrt und auch ihre musikalische Begabung fördert. Als Hildegard als Erwachsene gesteht, Visionen von Gott zu haben, sind die Kirchenoberen entsetzt, betrachten sie als Ketzerin. Doch Hildegard lässt sich nicht beirren.

3415105
Alte Klosterheilkunde

neu entdeckt nach Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) und anderen.

Schon im frühen Mittelalter kannten heilkundige Nonnen und Mönche wie Walahfried Strabo und besonders die heilige Hildegard von Bingen viele Heilpflanzen und wussten diese erfolgreich einzusetzen. Viele Anwendungsbereiche dieser Heilpflanzen gerieten jedoch in Vergessenheit. Dieses Wissen ist aber immer noch hoch aktuell. Viele der Ratschläge sind leicht in unser heutiges Leben zu integrieren. Dazu dient dieser Vortrag - ergänzt durch Aufnahmen von Originalwirkstätten der heiligen Hildegard von Bingen - Ordensfrau, Ärztin und Mystikerin.

Karl-Heinz Peper, Heilpraktiker
Donnerstag, 11.02.2010, 19.30
Haneburg, Foyer
6,00 Euro

3472106
Backen und Kochen nach Hildegard von Bingen

„Dinkel ist das beste Getreide“, fettig, kraftvoll und leichter verträglich als alle anderen Körner. Es verschafft dem, der es isst, ein rechtes Fleisch und bereitet ihm ein gutes Blut. Die Seele des Menschen macht es froh und voller Heiterkeit. (Hildegard von Bingen).
Wir wollen uns, auf den Spuren von Hildegard von Bingen, mit Dinkel, Gewürzen und Kräutern sowohl für Gesunde als auch Kranke beschäftigen und bewährte Rezepte ausprobieren.

Claudia Doyen, Lehrerin für Pflegeberufe und PDL
Samstag, 13.02.2010, 09.00 - 12.45
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
12,50 Euro + Lebensmittelgeld, 5 UStd.

3415108
Hildegard von Bingen - eine Frau mit Visionen

Ein neues Hildegard-Fieber scheint ausgebrochen zu sein. Nicht nur das Kino, sondern auch die Naturmedizin hat die große Heilkundige des Mittelalters für unsere Zeit entdeckt. Prof. Dr. Marc Röbel von der Katholischen Akademie in Stapelfeld wird in seinem Vortrag die Frage stellen, was Hildegard uns über Dinkelbrötchen und Fencheltee hinaus zu bieten hat. Die Heilkunst der kraftvollen Äbtissin lässt sich von ihrer Theologie und Spiritualität nicht trennen. Hildegards „Visionen“ bleiben aktuell. Sie stehen für eine ganzheitliche und kosmologisch-theologische Sicht des Menschen.

Dr. Marc Röbel, Pfarrer
Montag, 15.02.2010, 19.30

5774100
Heilfasten nach Hildegard von Bingen

Ein Weg zum Jungbrunnen unserer körperlichen und geistigen Kräfte

Irene Blom, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Entspannungstherapeutin
Montag - Freitag, 22.03. - 26.03.2010,
18.00 - 19.30, 5 x
VHS Blinke 61; Raum A
25,00 Euro, 10 UStd.

VHS-Gesundheitsbildung – kein Ersatz für eine Therapie

Das Gesundheitsbewusstsein des Einzelnen ist gestiegen und führt zu einem wachsenden Bedürfnis nach Informationen über Gesundheit, über Krankheit, ihre Ursachen, Therapiemöglichkeiten und Vorbeugemaßnahmen. Ein Bedürfnis, das vor dem Hintergrund eines überlasteten Gesundheitswesens, in dem für den einzelnen Patienten immer weniger Zeit bleibt, nicht mehr befriedigt werden kann. Hier kommt der Volkshochschule eine wichtige öffentliche Aufgabe zu. Gesundheitsbildung an Volkshochschulen ist den allgemeinen Zielen und Inhalten der Erwachsenenbildung verpflichtet. Die Aufgabe der Gesundheitsbildung ist in erster Linie Gesundheitsförderung und kein Ersatz für eine ärztliche bzw. therapeutische Behandlung.

3892100

Reflexzonenarbeit an der Hand

- ein möglicher Weg zur Selbsthilfe

- Vormittagskurs -

Die Handreflexzonentherapie, ein Jahrtausend altes Heilverfahren, aus dem Kulturkreis der Indianer und des Fernen Ostens, gewinnt in unserer westlichen Welt zunehmend an Bedeutung.

Die Handreflexzonentherapie ist ein vorsichtig dosierter, jedoch deutlicher Eingriff in das Körpergeschehen. Sie kann - begleitend zur ärztlichen Behandlung - vorbeugend, lindernd und grundsätzlich heilend angewendet werden. Sie ist besonders geeignet bei immer wiederkehrenden Beschwerden und Krankheiten.

Das System, Grifftechniken, Wirkungsweise und Behandlung sowie die Grenzen der Behandlung werden ausführlich und anschaulich erklärt und diskutiert.

Ursula Hobrecker, Heilpraktikerin
Montag, 15.02.2010, 10.00 - 12.15,
5 Vormittage
Hoheellernweg 10, Raum 5
49,50 Euro, 15 UStd.

Bei entsprechender Nachfrage kann auch ein Abendkurs durchgeführt werden. Bitte melden Sie sich bei Interesse!

www.vhs-leer.de

3892101

Entspannung über die Füße

Die richtige Lagerung und Lockerung der Füße sowie Dehnungen und Streichungen können zur besseren Entspannung führen und werden gezeigt, erklärt und geübt.

Ursula Hobrecker, Heilpraktikerin
Montag, 08.03.2010, 13.45 - 16.00,
2 Nachmittage
Hoheellernweg 10, Raum 5
18,00 Euro, 6 UStd.

Förderung von Gesundheitskursen der VHS Leer durch Krankenkassen

Zuschüsse zu den Kursgebühren von Ihrer Krankenkasse

Für verschiedene Kurse der Gesundheitsbildung erhalten Versicherte von ihren Krankenkassen Zuschüsse zu den Kursgebühren oder die Krankenkasse ersetzen die Kursgebühren ganz. Bitte fragen Sie dazu Ihre Krankenkasse vor Kursbeginn. Voraussetzung für den Erhalt der Zuschüsse ist, dass Sie an 80% der Kurstermine teilgenommen haben.

Förderung von Präventionskursen der VHS Leer durch Krankenkassen

Gefördert werden im Rahmen der freiwilligen Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen Präventionskurse aus den Bereichen Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung, Gesunde Ernährung/Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Suchtmittelkonsum (Gesundheitsstrukturgesetz § 20 SGB V).

Qualitätsmerkmal der VHS Leer ist ein breites Themenspektrum und die Vielfalt der Qualifikationen der Kursleitungen. Diese gehen weit über das hinaus, was der Gesetzgeber für die Förderung von Präventionskursen durch die Krankenkassen zulässt. Deshalb fallen viele Kurse nicht unter die Förderfähigkeit.

Teilnahmebescheinigung

Am Ende des Kurses erhalten Sie von der Kursleitung eine Teilnahmebescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können.

Von der VHS Leer erhalten die Krankenkassen i. d. R. jeweils zu Semesterbeginn eine Liste mit den Qualifikationen der Kursleitungen und eine Übersicht, welchem Förderbereich die jeweiligen Kurse zugeordnet sind. Auf dieser Grundlage und entsprechend der Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 SGB V entscheiden die Krankenkassen, welche Kurse sie für ihre Versicherten als förderfähig anerkennen.

Bonussystem

Versicherte erhalten von einigen gesetzlichen Krankenkassen für die Teilnahme an Gesundheitskursen Bonus-Punkte. Hierfür sind viele Kurse aus dem Bereich Gesundheit der VHS Leer anerkannt, auch Kurse, die nicht bezuschusst werden. Den Stempel in das Bonusheft erhalten Sie von ihrer Krankenkasse vor Ort, wenn Sie den Zahlungsbeleg bzw. die Teilnahmebescheinigung der VHS Leer vorlegen und an 80% der Veranstaltungstermine teilgenommen haben.

3892139

Schmerzen lösen mit Zilgrei

Zilgrei, eine sanfte Methode zur Selbstbehandlung von Muskel-, Gelenk- und Nervenschmerzen, besteht aus der gezielten Kombination bewusster Atmung mit einfachen Körperhaltungen oder Bewegungen. Dies führt zur besseren Durchblutung, zu größerer Beweglichkeit, zu Schmerzlinderung oder gar Schmerzfreiheit.

Besonders geeignet kann Zilgrei sein als zusätzliche Behandlungsmethode bei

- Bandscheibenproblemen, Ischialgie und Hexenschuss
- Rücken- und Kopfschmerzen, Migräne
- Arm- und Beinbeschwerden, Hals-, Nacken- und Schulterschmerzen
- Verdauungsbeschwerden
- Bewegungseinschränkungen und Verspannungen

Zilgrei hat sich auch in der Rehabilitation nach Unfällen bewährt.

Zilgrei kann überall durchgeführt werden - im Stehen, Sitzen oder auch im Liegen. Für Zilgrei gibt es keine Altersbegrenzungen; Zilgrei kann für jung und alt, auch für stark bewegungseingeschränkte Menschen eine große Hilfe sein.

Irene Blom, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Entspannungstherapeutin
Mittwoch, 24.02.2010, 17.30 - 19.00, 8 Abende
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
48,00 Euro, 16 UStd.

Bitte eine Isomatte oder Wolldecke sowie dicke Socken mitbringen.

4081103

Tai Chi

Kurs für Anfänger/innen

Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst mit meditativem Charakter.

Langsame, weiche, fließende, zeitlupenartige Bewegungen führen zu innerer Ausgeglichenheit, Entspannung, Ausdauer, Konzentration, Wohlbehagen und Gesundheit. Wer normal spazieren gehen kann, ist grundsätzlich in der Lage, Tai Chi zu erlernen. Tai Chi ist geeignet sowohl für junge wie für ältere Menschen.

Nähere Informationen unter www.Tai-Chi-Leer.de

Werner Hellkamp, lizens. Tai Chi Lehrer
Sonntag, 07.02.2010, 11.45 - 12.45, 10 Vormittage
Injoy Fitness-Center,
Am Nüttermoorer Sieltief 17
40,00 Euro

Nicht vergessen: bequeme Kleidung und leichtes Schuhwerk, oder rutschfeste Socken mitbringen.

Wie entspanne ich mich am besten?

Um die für Sie passende Entspannungsmethode zu finden, ist es wichtig, sich selbst zu kennen.

Sind Sie ein Mensch, der sich eher an Realitäten orientiert, der den Alltagsstress besser bewältigen und sein Selbstvertrauen steigern möchte?

Dann eignet sich dafür z.B. die Autosuggestions-Methode:

• Autogenes Training

Gehören Sie zu den Menschen, die sich von Regeln eingeengt fühlen, die lieber selbst Verantwortung übernehmen, den eigenen Kopf durchsetzen und auf das eigene Gefühl vertrauen? Dann eignet sich z. B.

• Eutonie

besonders für Sie.

Gehören Sie zu den Menschen, die Freude daran haben neue Wege zu gehen und die ihre Lebensfreude wieder entdecken möchten?

Dann könnte die

• Dynamische Entspannung

genau das Richtige für Sie sein.

Sind Sie gar nicht gern aktiv und lassen Sie sich lieber verwöhnen und versorgen? Wollten Sie immer schon die Kontrolle aus der Hand geben und sich voll Vertrauen einem Behandler überantworten?

Dann sind

• Massagekurse und -seminare

für Sie geeignet.

Sind Sie ein Suchender, ein stiller Rebell, der noch in extremen Situationen Verantwortung übernimmt?

Dann eignen sich besonders

• Yoga

und

• Meditative Techniken.

In einigen Seminaren können Sie auch verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen und ausprobieren.

Studieren Sie unser Programm - und rufen Sie uns an, wenn Sie noch Fragen haben!

4081104

Die sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dorn - Breuß

Die Dorn-Methode und die Breuß-Massage sind zwei sehr wirksame Techniken zur Linderung und Vorbeugung bei vielen Problemen des Rückens, der Wirbelsäule und der Gelenke.

Die Dorn-Methode zeigt Ihnen, wie Sie sanft und ohne Gefahren, Wirbel und Gelenke wieder zurück in ihre natürliche Lage verschieben können, so dass die Selbstheilung des Körpers einsetzen kann.

Die Breuß-Massage löst zusätzlich körperliche und seelische Verspannungen und dient der Regeneration der Bandscheiben.

Beide Methoden sind bewährt und leicht erlernbar, können selbst angewandt oder aber auch im Rahmen einer Behandlung durchgeführt werden.

Das Seminar erfordert keinerlei Vorkenntnisse, ist aber auch für Therapeut/innen, Heilpraktiker/innen, u. w. geeignet.

Ralf Tallen
Freitag, 05.02.2010, 09.30 - 17.00
Samstag, 06.02.2010, 09.30 - 15.00
Haneburg, Saal II
45,00 Euro, 16 UStd.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache (saubere) Schuhe, Unterlage für die Liegen (Handtuch o. Decke), am 2. Tag: Öl und 2 Handtücher extra. Essen + Trinken für die Pausen

4081110

Der Körper - unser größter Verbündeter beim Stressabbau

F & B

Bioenergetische Intensiv-Übungsgruppe mit der TRE-Übungsreihe (Trauma-Releasing Exercises) nach David Berceli

Die Übungen fördern die Muskelvibrationen tief im inneren Becken. Von dort aus tragen sie zur belebten Entspannung im ganzen Körper bei und helfen, den oft chronisch aus den Fugen geratenen emotional wirksamen Stoffwechsel (Adrenalin, körpereigene Opioide usw.) wieder auszubalancieren.

Jeder Stress, ob aus der Kindheit oder von heute, führt zu einem inneren Ungleichgewicht. Das muskuläre Vibrieren ist die gesunde Antwort auf Stress. Es ist eine Grundfähigkeit des menschlichen Organismus, wurde aber gesellschaftlich meist abtrainiert. Wir wollen sie uns wieder zu eigen und zunutze machen.

Barbara Oles, Dipl. Soz.-Päd., Bioenergetische Analytikerin
Freitag, 19.02.2010, 10.00 - 11.45,
10 Vormittage
Hoheellernweg 10, Raum 1
70,00 Euro

Bitte ziehen Sie sich bequem an und bringen Sie eine Decke oder eine Matte mit.

4081115

Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung ist eine leicht zu lernende Entspannungstechnik, die in den dreißiger Jahren von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobsen entwickelt worden ist.

Bei dieser Methode werden durch gezieltes Anspannen und Entspannen von verschiedenen Muskelgruppen körperliche Anspannungen und Verspannungen bewusster gemacht und gelöst. Durch den augenscheinlichen Zusammenhang zwischen körperlicher und emotionaler Anspannung wirkt diese „körperliche“ Entspannung auch auf das allgemeine Wohlbefinden und kann z. B. hilfreich sein bei Stress, Unruhe und Schlafstörungen.

Die im Mittelpunkt stehende Methode der progressiven Muskelentspannung wird in diesem Kurs unterstützt durch verschiedene weiterführende Bewegungs- und Entspannungsangebote.

Michael Büchel, Yoga Lehrer BdYV
Mittwoch, 10.02.2010, 20.15 - 21.30, 6 Abende
VHS Blinke 61; Raum 2
30,00 Euro, 10 UStd.

Bitte bequeme Kleidung und eine Unterlage/ Decke sowie ein kleines Kissen mitbringen.

4081136

Rossini-Methode: Dein Bauch ist klüger als Du - fühle und denke Dich stark!

Tagesseminar

Menschen im Stress haben keine Zeit.
Sie brauchen keine Umwege.
Sie wollen nur endlich wieder frei atmen,
unbelastet denken
gut schlafen und wieder besser aussehen!

Mit der Rossini-Methode schafft es eigentlich jede/r!

Die Rossini-Methode ist die moderne, alltagstaugliche, spirituelle und musikbewegte Weiterentwicklung der weit verbreiteten Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Wir nennen diesen neuen Ansatz „Neuro-PMR“, weil er sehr stark von den Erkenntnissen der Hirnforschung profitiert.

Die Basis sind sechs kleine Bewegungen, die Winning Moves. Sie wirken direkt auf das Emotionale Gehirn und werden zu Werkzeugen, mit denen Sie Ihre Stress-Probleme vollkommen in den Griff bekommen. Denn Sie können künftig auch in den schwierigsten Situationen in den Inneren Einklang umschalten. Das ist der Zustand tiefer physischer und geistiger Ruhe und gleichzeitig maximaler Leistungsbereitschaft. Kraftgedanken und Besinnung wechseln sich ab und die eigenen Wege und Ziele werden immer klarer. „Ich mache es und ich schaffe es!“

Dies gelingt aber nur, wenn die Winning Moves zur Gewohnheit werden. Das ist, wie bei Diäten u. a. Veränderungs-Programmen auch, immer der kritische Punkt.

In der ersten Übungsphase setzt die Rossini-Methode ganz auf die Kraft ausdruckstarker, emotionaler Musik. So wie wir bekannte Melodien nicht vergessen, so bleiben auch die Winning Moves im Unterbewussten gespeichert. Das ist das Erfolgsrezept! Von Modern bis Rossini, alles wirkt, was innerlich berührt.

Wussten Sie übrigens, dass anhaltender Stress auch den Alterungsprozess beschleunigt und Fett im Gewebe speichert? Das erklärt, warum viele Menschen sich mit den Winning Moves nicht nur innerlich stärker fühlen, sondern sich auch äußerlich attraktiver erleben.

Diese Methode entstand nicht über Nacht und wurde auch nicht am Schreibtisch erdacht. Peter Bergholz ist Diplompsychologe, Psychotherapeut, Coach und Autor. Er leitete 14 Jahre lang eine große kirchliche Beratungsstelle für Erziehungs- und Lebensfragen. Durch seine 30jährige Praxis-Erfahrung entdeckte und entwickelte er die Rossini-Methode und hat darüber zwei Bücher geschrieben: „Dynamisch entspannen mit der Rossini-Methode“ (Knaur 2009) und „Dein Bauch ist klüger als du“ (mit G. Boyesen, neu 2009 im Kreuzverlag).

Peter Bergholz, Vorsitzender der Deutschen Liga für Angst- und Stresslösung
Samstag, 24.04.2010, 10.00 - 16.30
Haneburg, Saal II
29,00 Euro, 8 UStd.

Bitte Wolldecke und warme Socken mitbringen. Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

4081140

Was will mein Körper mir sagen?

- Einführung in die Psychosomatik

Wenn in einem Auto eine Warnleuchte aufleuchtet, schrauben wir sie nicht heraus, und meinen, damit wäre das Problem gelöst. - Wenn ein Mensch Magen-, Herz-, Kreislauf- oder sonstige Schmerzen hat wird oft dies getan: mit Chemie oder gar Chirurgie wird unterdrückt, was unser Körper mit seiner tiefen Weisheit uns zeigen und lehren will! -

Dieses Seminar führt mit Gesprächen, Übungen zur Körper-WAHR-nehmung und Vorträgen in ein ganzheitliches Verstehen unserer Selbst ein. Wir versuchen, aus den Botschaften unseres Körpers zu lernen, anstatt sie zu unterdrücken. Hinzu kommen genussvolle und Körper-Freude weckende Übungen aus meditativen und bioenergetischen Bereichen. (Literaturtipp: „Krankheit als Weg" von Th. Dethlefsen)

Cord Cordes
Samstag, 19.06.2010, 10.00 - 18.00
Sonntag, 20.06.2010, 09.00 - 13.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
60,00 Euro, 15 UStd.

Bitte Schreibzeug, lockere Kleidung und Wolldecke mitbringen.

Bewusstheit durch Bewegung - Die Feldenkrais-Methode®

Schlüssel zu Gesundheit und Kreativität

„ Wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst."

(Moshe Feldenkrais, israelischer Naturwissenschaftler, 1904 -1984)

Viele Menschen wissen gar nicht (mehr), wie angenehm sich ihr Körper anfühlen kann und wie leichter und ohne Schmerzen bewegen können.

Sind Sie neugierig, wie Sie Ihre Fähigkeiten erweitern können, um sich leichter und ausdauernder zu bewegen?

Die Feldenkrais -Methode® ist für alle Menschen geeignet, die sich darauf einlassen wollen, vertraute und neue Möglichkeiten für sich herauszufinden.

Durch die Lektionen in „Bewusstheit durch Bewegung" werden kleine und auch ungewöhnliche Bewegungen mit Achtsamkeit und ohne Anstrengung ausgeführt. Dadurch können Sie sich selbst besser kennen lernen und in Ihrem Tempo andere und gesündere Bewegungsabläufen finden. Was Sie in den Stunden erfahren, können Sie in den Alltag übertragen.

So entwickelt sich jeder „vom Unmöglichen zum Möglichen - vom Möglichen zum Leichten - vom Leichten zum Eleganten." (M. Feldenkrais)

Die folgenden beiden Kurse können unabhängig voneinander besucht werden

Uschi Herth, Feldenkrais-Pädagogin, Dipl. Soz. Päd.
VHS Blinke 61; Raum 2
34,30 Euro, 10 UStd.

Bitte bringen Sie eine Decke oder Matte, bequeme, warme Kleidung und Socken mit.

4084168

Im Gleichgewicht sein

In diesem „Feldenkrais-Kurs" wird besonderer Wert darauf gelegt, ins Gleichgewicht zu kommen und im Gleichgewicht zu bleiben.

Dienstag, 09.02.2010, 17.30 - 18.45, 6 Abende

4084169

„Mit allen Sinnen"

In diesem Kurs wird besonderer Wert darauf gelegt, alle Sinne anzusprechen.

Dienstag, 11.05.2010, 17.30 - 18.45, 6 Abende

4081181

Eutonie und Meditation

F & B

Ein Weg nach innen - unumgänglich für die persönliche Weiterentwicklung

Der Erfolg in Beruf und Familie hängt nicht nur vom Glück ab.

Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und das Bewusstsein, einen einmaligen Wert in der Gesellschaft zu besitzen, hängen mit der Präsenz zusammen, mit welcher der Mensch dem Leben entgegen tritt.

Die einfachen Übungen der Eutonie und der ungegenständlichen Meditation ermöglichen es, einen eigenen Weg zu entwickeln, um die erforderliche Präsenz für die Bewältigung der Alltagsaufgaben zu finden. Damit trägt der/die Einzelne zu seiner/ihrer eigenen Bewusstseinserweiterung, seiner/ihrer eigenen Entwicklung bei und übernimmt gleichzeitig einen wertvollen Dienst an der Gesellschaft.

Theresia Sommer,
Montag, 08.02.2010, 19.30 - 21.00, 12 Abende
VHS Blinke 61; Raum 2
66,00 Euro, 24 UStd.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 1 Wolldecke, Wollsocken und ein Sitzpolster oder Meditationsbänkchen.

Pilates Vormittagskurse

Eine Trainingsmethode, die unabhängig vom Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht.

Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer.

Dieses Körpertrainingssystem beruht auf dem natürlichen Zustand des menschlichen Körpers: Der Körper in Bewegung (wichtig: Zentrierung im Becken!)

Pilates hegt und pflegt den Körper, es verhilft zu einer Haltung, die den symmetrischen Aufbau des Körpers in Ihr Bewusstsein rückt - Sie bleiben in Balance.

Marie Schroeter, Med. Trainingstherapeutin, Masseurin
VHS Blinke 61; Raum 2
60,00 Euro, 26 UStd.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Wolldecke, warme Socken, bequeme Kleidung.

4081151

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Donnerstag, 11.02.2010, 09.30 - 11.00,
13 Vormittage

4081152

für Fortgeschrittene

Montag, 08.02.2010, 09.30 - 11.00,
13 Vormittage

Pilates

Der Kurs führt Sie in die von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode ein, das sowohl die körperliche Fitness, Koordination als auch die psychische Entspannung fördert.

Neben der Konzentration auf den eigenen Körper, der bewussten Atmung und der Aktivierung des Körperzentrums im Bereich Bauch-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur, werden mit der Pilates-Gymnastik Ihre Muskeln gekräftigt und auf Ausdauer trainiert. Dadurch erreichen Sie sanft und effektiv eine aufrechte und rückenschonende Haltung.

Pilates eignet sich für Personen aller Altersstufen, ganz gleich, wie gut oder weniger gut Sie trainiert sind.

Elisabeth Stellamanns, Physiotherapeutin, Entspannungstrainerin
Hoheellernweg 10, Raum 1
47,00 Euro, 20 UStd.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Wolldecke, warme Socken, bequeme Kleidung.

4081155

Nachmittagskurs

Donnerstag, 11.02.2010, 16.45 - 18.15,
10 Nachmittage

4081156

Abendkurs

Donnerstag, 11.02.2010, 18.30 - 20.00,
10 Abende

4082111
Babymassage

nach den Grundlagen von Leboyer

Für Mütter und Väter mit ihren Babys ab 6 Wochen und Kleinkindern bis ca. 2 Jahre

Dieser Kurs ist ein besonderes Erlebnis für Mutter, Vater und Kind. Er ermöglicht, sich auf ganz besondere Weise näher zu kommen.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Ganzkörpermassage für ein allgemeines Wohlbefinden
- Entspannungsmassagen, z. B. als Hilfe beim Zahnen oder bei Erkältungen
- „Über-Kreuz-Übungen“ zur Förderung der geistigen Entwicklung
- Massage gegen Blähungen und Koliken

Notwendige Materialien wie Massageöl und Informationsmaterial über die Babymassage erhalten Sie im Kurs.

Heike Weber, Exam. Kinderkrankenschwester, ausgebildete Babymassagekursleiterin
Donnerstag, 11.03.2010, 15.30 - 17.00,
5 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum A
45,00 Euro incl. 5,00 Euro für Materialkosten,
10 UStd.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Badehandtuch

4083140
Hatha - Yoga

...das ist uraltes Wissen, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen.

Wir erarbeiten gemeinsam einige der grundlegenden Körperübungen, die eine veränderte Wahrnehmung und Kräftigung der Muskulatur des gesamten Körpers ermöglichen. Zur Lust an der spielerischen wie ernsthaften Bewegung gehört dann auch die Zeit, Ruhe zu halten und zu genießen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sabine Latarius, Yoga-Übungsleiterin
Donnerstag, 25.02.2010, 16.45 - 18.15,
9 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 2
54,00 Euro, 18 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte und Decke, evtl. kleines Kissen mitbringen.

4083117
Yoga-Grundkurs

Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich selbst zu finden.

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Körperübungen Asanas, Sitzhaltungen, Atem- und Entspannungstechniken, wie sie nach dem Yoga-Vidya- System gelehrt werden.

Die Übungen sind leicht zu lernen und lassen sich den individuellen Fähigkeiten anpassen.

Michael Büchel, Yoga Lehrer BdYV
Montag, 26.04.2010, 18.30 - 20.00, 7 Abende
Haneburg, Saal II
42,00 Euro, 14 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Unterlage/Decke, sowie ein kleines Kissen mitbringen.

Yoga Vertiefung

Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich selbst zu finden.

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Erfahrungen aus einem Grundkurs (grundlegende Körperübungen Asanas, Sitzhaltungen, Atem- und Entspannungstechniken, wie sie nach dem Yoga-Vidya-System gelehrt werden).

Michael Büchel, Yoga Lehrer BdYV
TV Leer, Sporthalle, Seifensiederweg

Bitte bequeme Kleidung, Unterlage/Decke, sowie ein kleines Kissen mitbringen.

4083118
Kurs I

Mittwoch, 10.02.2010, 18.30 - 20.00, 6 Abende
36,00 Euro, 12 UStd.

4083119
Kurs II

Mittwoch, 28.04.2010, 18.30 - 20.00, 9 Abende
54,00 Euro, 18 UStd.

Yoga in den Ferien - Grundkurs

Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich selbst zu finden.

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Körperübungen Asanas, Sitzhaltungen, Atem- und Entspannungstechniken, wie sie nach dem Yoga-Vidya- System gelehrt werden.

Die Übungen sind leicht zu lernen und lassen sich den individuellen Fähigkeiten anpassen.

Michael Büchel, Yoga Lehrer BdYV
Hoheellernweg 10, Raum 3
30,00 Euro, 10 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Unterlage/Decke, sowie ein kleines Kissen mitbringen.

4083120 F&B
Kurs I

Montag - Freitag, 28.06. - 02.07.2010, jeweils von 09.00 - 10.30

4083121 F&B
Kurs II

Montag - Freitag, 05.07. - 09.07.2010, jeweils von 09.00 - 10.30

Hatha-Yoga

für Teilnehmer/innen mit Yoga-Erfahrungen

Sie erlernen in diesen Kursen verschiedene Körperstellungen, Atem- und Konzentrationsübungen. Körper, Geist und Seele kommen wieder in Harmonie. Yoga-Körperhaltungen trainieren jeden Körperteil, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengerüst. Sie wirken auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven und erhalten so den gesamten Menschen gesund, beweglich und voller Energie und Ausgeglichenheit.

Eva Heikamp, Yogalehrerin
66,00 Euro, 22 UStd.

Bitte eine Matte oder Decke sowie ein kleines Kissen mitbringen!

4083131
Vormittagskurs

Donnerstag, 11.02.2010, 08.45 - 10.15,
11 Vormittage
AOK, Norderstr. 22 (Zugang Brunnenstr.)

4083132
Nachmittagskurs

Mittwoch, 10.02.2010, 16.45 - 18.15,
11 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 2

Eva Heikamp, Yogalehrerin

Yoga für Senior/innen

Yoga kennt kein Alter!

Die tägliche Yogapraxis krönt das Alter. Sie unterstützt die heilenden Kräfte und hilft auszuhalten, was nicht mehr geheilt werden kann.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die nicht mehr auf den Boden kommen. Die Übungen werden auf dem Stuhl sitzend und im Stand ausgeführt. Es werden Knochen und Muskeln gestärkt, die Haltung verbessert, der Atem vertieft. Sie lernen zu entspannen und fördern ganz allgemein ihre Gesundheit und Vitalität.

Brigitte Carls, Yogalehrerin
Bauverein, Pastorenkamp 8
36,00 Euro, 12 UStd.

4083134
Kurs I

Mittwoch, 10.02.2010, 10.00 - 11.30,
6 Vormittage

4083135
Kurs II

Mittwoch, 07.04.2010, 10.00 - 11.30,
6 Vormittage

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Entspannungsmethode, die durch Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) auch auf unwillkürliche Steuerungsvorgänge des Körpers einwirkt (vegetatives Nervensystem).

Das Autogene Training ist einerseits eine gesundheitlich vorbeugende Maßnahme (Psychoprophylaxe, Psychohygiene), hilft aber auch, nervöse körperliche Beschwerden zu lindern (z. B. Schlaf-, Verdauungs-Störungen).

Die „spezielle Qualität" von Entspannung, Ruhe und Gelassenheit im Autogenen Training bewirkt ein erhöhtes Selbst-Vertrauen, dient ebenso als Bewältigungsstrategie in Stresssituationen (Beruf, Familie) und steigert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

Interessierte erkundigen sich bitte in der VHS-Geschäftsstelle nach den einzelnen Kursangeboten und Terminen!

4083110

Kraft des Atems

Atmung gehört zu den sog. vegetativen, d.h. willentlich nicht steuerbaren Vorgängen unseres Körpers. Tiefe Atmung wird für uns westlich orientierte Menschen wohl deshalb besonders erstrebenswert und damit für „richtig" gehalten, weil Kontrolle hier eher hinderlich ist.

In diesem Kurs werden verschiedene Möglichkeiten bzw. Herangehensweisen vorgestellt, einen Zugang zur Atmung zu finden. Über Wahrnehmungsübungen u. ä. soll herausgefunden werden, was für eine Kräftigung bzw. Vertiefung der Atmung individuell förderlich ist.

Annechien Ihnen
Donnerstag, 11.02.2010, 16.00 - 17.00,
6 Nachmittage
Haneburg, Saal II
24,00 Euro, 8 UStd.

4083150

Qigong - Zeit für mich

F & B

zur Entwicklung von Selbstkompetenz für die eigene Gesundheit.

Qigong (Übung mit der Lebensenergie) ist ein komplexes System von Übungen, die der Kontrolle des Qi dienen und dazu beitragen die Lebenskraft zu stärken.

In seinem Ursprungsland China wird Qigong zur Gesunderhaltung und zur Förderung eines langen Lebens ausgeübt.

In diesem Kurs lernen Sie, sich mit sanft fließenden Qigong - Übungen vom Alltag zu lösen und neue Kraft zu schöpfen.

Susanne Engelbracht
Mittwoch, 03.03.2010, 19.30 - 21.00,
6 Abende
Katharina-von Bora-Haus, Hoheellernweg 7, Leer
48,00 Euro, 12 UStd.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und flache Schuhe!

Gutes für den Rücken

Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken, Verspannungen lösen. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Sie erhalten praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge, Rückenschmerzen werden vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter.

Brigitte Penning, Bewegungsfachkraft f. d. Gesundheitssport
AOK, Norderstr. 22 (Zugang Brunnenstr.)
65,00 Euro, 20 UStd.

4084035

Kurs I

für Anfänger/innen

Montag, 08.02.2010, 19.30 - 20.30,
15 Abende

4084036

Kurs II

für Fortgeschrittene

Montag, 08.02.2010, 18.30 - 19.30,
15 Abende

4084105

Gutes für die Halswirbelsäule

In diesem Kurs werden verschiedene Techniken erlernt, um die gesamte Wirbelsäule zu stabilisieren, Verspannungen zu lösen und somit die Halswirbelsäule zu entlasten. Kopfschmerzen und Nackenverspannungen werden so entgegengewirkt.

Ines Roskamm, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Dienstag, 09.02.2010, 18.30 - 19.15,
10 Abende
Hoheellernweg 10, Raum 3
40,00 Euro, 10 UStd.

Bitte bringen Sie bitte eine Decke, eine Matte und bequeme Kleidung mit!

VHS-Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik

Acht von zehn Menschen leiden im Laufe ihres Lebens unter Rückenschmerzen. Als die häufigsten Ursachen der Schmerzen gelten Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule, ein ungenügender Trainingszustand der Muskulatur, falsche Arbeitshaltungen sowie Arbeitsüberlastungen und Stress.

In der VHS-Rückenschule können Sie lernen, neu auftretende Rückenschmerzen zu verhindern und bestehende Schmerzen zu mindern:

- Theoretisch durch das Kennenlernen der Wirbelsäule (Aufbau und Funktion), der Ursachen der Schmerzentstehung, von Einflüssen psychischer Art auf das Schmerzerleben und von Möglichkeiten der Schmerzbewältigung.
- Praktisch durch gezielte Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen.

Marlies de Witt, Bewegungsfachkraft für den Gesundheitssport

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

4084110

Kurs I

Vormittagskurs für Anfänger/innen

Mittwoch, 10.02.2010, 08.30 - 09.45,
15 Vormittage
AOK, Norderstr. 22 (Eingang Brunnenstraße)
78,00 Euro, 25 UStd.

4084111

Kurs II

Vormittagskurs für Anfänger/innen

Mittwoch, 10.02.2010, 10.00 - 11.15,
15 Vormittage
AOK, Norderstr. 22 (Eingang Brunnenstraße)
78,00 Euro, 25 UStd.

4084115

Nachmittagskurs

Donnerstag, 11.02.2010, 17.30 - 18.30,
12 Nachmittage
Pestalozzischule, Ulrichstr.
45,00 Euro, 16 UStd.

Rückenschule und Yoga

Rückenschule und Yoga ist ein Angebot, das Erkenntnisse des modernen Gesundheitssports mit den Traditionen des körperorientierten Yoga (Hatha-Yoga) verbindet.

Den Rahmen einer Übungsstunde bilden Entspannungsübungen am Anfang und Ende jeder Stunde. Sie lernen Übungen aus Wirbelsäulengymnastik und Yoga mit dem Ziel, im Rücken beweglicher zu werden, den Rücken zu kräftigen sowie einfache Alltagsübungen, um Rückenproblemen zu begegnen bzw. vorzubeugen.

Bewusste Körperwahrnehmung und Atmung unterstützen hierbei die allgemeine Körperschulung und steigern das allgemeine Wohlbefinden durch Selbstwahrnehmung und Selbstentspannung.

Dieses Gesundheitssportangebot ist geeignet

- für Trainierte als Ausgleich und Ergänzung zu anderen Sportarten
- für Einsteiger/innen und Wiederbeginner/innen zum sportlichen Einstieg
- sowie als Ausgleichssport und vorbeugende Maßnahme bei Rückenbeschwerden.

Die Übungen sind leicht zu lernen und lassen sich den individuellen Fähigkeiten anpassen.

Michael Büchel, Yoga Lehrer BdYV
TV Leer, Sporthalle, Seifensiederweg

4084138

Kurs I

Mittwoch, 10.02.2010, 17.30 - 18.30,
6 Nachmittage
24,00 Euro, 8 UStd.

4084139

Kurs II

Mittwoch, 28.04.2010, 17.30 - 18.30,
9 Nachmittage
36,00 Euro, 12 UStd.

Laufen - bis zum Ossi-Loop

Dieser Kurs mit dem Ziel der Teilnahme am Ostfriesland-Lauf (Ossi-Loop) im Mai 2010 hat im September 2009 begonnen.

Der Kurs behandelt u.a. folgende Themen:

- Medizinische Aspekte
- Dehnübungen
- allgemeine Trainingsgrundlagen
- Ernährungsfragen
- Laufschuhe und -textilien u.a.m.

Das wöchentliche Lauftraining - auch in den Ferien - wird unter fachlicher Anleitung systematisch aufgebaut.

Edzard Wirtjes

Am alten Handelshafen 2

Ein Quereinstieg ist nur noch in Ausnahmefällen nach Rücksprache möglich. Voraussetzung: Wer trainiert ist und mindestens 30 Minuten durch laufen kann.

Ein neuer Laufkurs für Anfänger startet im September 2010.

4084156

Funktionsgymnastik

für Frauen

Der Kurs beinhaltet ein abwechslungsreiches Fitnesstraining, kombiniert mit funktionellen Dehn- u. Kräftigungsübungen für die gesamte Körpermuskulatur. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bei ruhiger Musik tragen dazu bei, Spannungen im Körper zu lösen und ein positives Körpergefühl zu erreichen.

Brigitte Penning, Bewegungsfachkraft f. d. Gesundheitssport
Donnerstag, 11.02.2010, 18.30 - 19.30,
12 Abende
Pestalozzischule, Ulrichstr.
40,00 Euro, 16 UStd.

4084163

Bodyform Po-Beine-Bauch Figurtraining

In diesem Kurs wird etwas für die gesamte Muskulatur getan, vor allem für die Bauchmuskeln. Konditions- und Kreislauftraining steigern das allgemeine Wohlbefinden.

Ines Roskamm, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Dienstag, 09.02.2010, 20.00 - 21.00,
10 Abende
Pestalozzischule, Ulrichstr.
36,00 Euro, 13,33 UStd.

4084154

Gesundheitstraining Body Fit

Ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauftraining (Fettabbau). Kombiniert mit Kräftigungsübungen für Bauch-, Rücken-, Brust- und Gesäßmuskulatur. Alles zu aktueller Musik.

Susanne Cvoro
Dienstag, 09.02.2010, 19.20 - 20.20,
14 Abende
AOK, Norderstr. 22 (Zugang Brunnenstr.)
56,00 Euro, 18,67 UStd.

4084215

Beckenbodengymnastik

Die Kräftigung der Muskelgruppen des Beckenbodens, verbunden mit der Atmung, der Haltung und der Wahrnehmung, beugt dem unfreiwilligen Harnabgang, der Gebärmutter- und Blasensenkung bis hin zu Rückenbeschwerden, vor.

Die Kursteilnehmerinnen lernen, ihre Beckenbodenmuskulatur wahrzunehmen, bewusst einzusetzen und zu trainieren. Das Programm ist so ausgerichtet, dass das Training zu Haus weiter fortgeführt werden kann.

Bitte mitbringen: Bequeme, warme Kleidung, Matte oder Decke, Theraband blau

Beginn, Ort, Zeiten und Gebühr sowie weitere Einzelheiten erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle!

Aus dem Bauch tanzen

Wir erleben Tanzmeditationen, Atem- u. Körperarbeit, freie Bewegungsabläufe und Heilungstänze aus der afrobrasilianischen-, orientalischen u. italienischen Kultur. In die Weisheit tanz-archetypischer Bewegung einzutauchen kann neue und unerwartete Spielräume öffnen.

Bewegung, die Sprache des Körpers, schafft Bewusstsein für den eigenen Körper und ermöglicht es, einen liebevollen Bezug zu sich selber zu finden. Sanft und wie von selbst mit Bewegung in der eigenen Körpermitte, im Fluss der Lebensenergie ankommen, sich wild, ausgelassen und kraftvoll in eine neue Bewegungsvielfalt hineintanzen, innen und außen - ohne komplizierte Schrittfolgen oder einstudierte Choreografien - ganz nach den Bedürfnissen und Möglichkeiten jeder einzelnen Frau.

Durch den Tanz mit dem Becken und der Wirbelsäule öffnen sich Schleusen im Körper, die uns weich und beweglich werden lassen und Glücksgefühle freisetzen.

Die Biodynamische Massage (nach Gerda Boyesen) hilft uns in die Wunderwelt unseres Körpers einzutauchen. Durch die verfeinerte Wahrnehmung erhält unser Körper die Gelegenheit, Anspannung und Blockaden zu lösen und so wieder in ein harmonisches Gleichgewicht zu kommen.

Der Kurs ist für Frauen jeden Alters.

Brigitte Penning, Bewegungsfachkraft f. d. Gesundheitssport; Tanzpädagogin HKiT
AOK, Norderstr. 22 (Zugang Brunnenstr.)

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken und 1 Kissen (oder Sitzkissen) und wer mag ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

4084170

Schnuppertag für tanzbegeisterte Frauen

Samstag, 13.02.2010, 10.00 - 17.00
32,00 Euro, 8 UStd.

4084171

Abendkurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Freitag, 19.02.2010, 18.30 - 20.45, 6 Tage
72,00 Euro, 14 UStd.

Sucht

4096165

Ausbildung zum/zur Suchtkrankenhelfer/in

F&B

Der berufsbegleitende Lehrgang schließt mit einem Zertifikat „Fachliche Anerkennung als Suchtkrankenhelfer“ ab.

Die Ausbildung soll insbesondere leisten:

- Fähigkeiten zu erwerben, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu erkennen und reflektieren
- Die Beratungskompetenz über den eigenen Erfahrungsbereich hinaus zu erweitern
- Möglichkeiten und Grenzen von Klienten/Gruppen arbeitsbezogen zu reflektieren

Einsichten vermitteln in :

- Soziologische Aspekte der Sucht
- Psychologische und sozialpsychologische Aspekte
- Medizinische und pharmakologische Aspekte
- Rechtliche Fragen und Organisation der Behandlung
- Supervision und Selbsterfahrung

Friedo Knipp, Dipl. Soz. Päd.
Infoabend: Dienstag, 16.02.2010, 19.00
DROBS, Bahnhofsring 12
660,00 Euro in monatlichen Raten zahlbar + 44,00 Euro Prüfungsgebühr

4096163

Ausbildung zum/zur Suchtkrankenberater/in

F&B

Der Lehrgang richtet sich an alle Interessierten, die den Suchtkrankenhelfer/innenkurs absolviert haben - oder sich auf andere Weise Kenntnisse und Erfahrungen angeeignet haben.

Abschluss mit Prüfung zum Zertifikat „Fachliche Anerkennung als Suchtkrankenberater“.

Stoffplan und Inhalte:

- Soziologische Aspekte der Sucht
- Psychologische und sozialpsychologische Aspekte
- Medizinische und pharmakologische Aspekte
- Pädagogische, rechtliche und organisatorische Bedingungen der Sucht
- Supervision und Selbsterfahrung
- Hospitation

Friedo Knipp, Dipl. Soz. Päd.
Montag, 17.05.2010, 19.00
DROBS, Bahnhofsring 12
900,00 Euro in monatlichen Raten zahlbar + 44,00 Euro Prüfungsgebühr

3912103
Sucht und Gesellschaft BU

Bildungsurlaubsseminar

Die Anzahl der Menschen, die von Suchtstoffen - insbesondere dem Alkohol - abhängig werden, nimmt zu, obwohl verschiedene Maßnahmen ergriffen werden, das gesellschaftliche Suchtproblem zu mindern.

Die Abhängigkeit von Menschen aller Altersstufen und aus allen sozialen Schichten legt die Frage nahe, ob unsere gesellschaftlichen Rahmenbedingungen als eine Ursache für den Drogenmissbrauch angesehen werden müssen.

Im Seminar sollen sowohl die Ursachen und Zusammenhänge der Problematik untersucht wie auch nach Mitteln und Wegen sowie Möglichkeiten und Grenzen der Hilfe gesucht werden.

Friedo Knipp, Dipl. Soz. Päd.
Zeit und Ort werden noch bekanntgegeben
Montag - Freitag, jeweils 08.00 - 16.00
Außerhalb von Leer - mit Übernachtung und Verpflegung
40 UStd.

3993102
Sucht und Gesellschaft (WES)

Wochenendseminar

Im Seminar sollen sowohl die Ursachen und Zusammenhänge der Problematik untersucht wie auch nach Mitteln und Wegen sowie Möglichkeiten und Grenzen der Hilfe gesucht werden. Beispielhaft werden an diesem Wochenende Präventionsmaßnahmen erarbeitet und entwickelt.

Friedo Knipp, Dipl. Soz. Päd.
Termin und Ort werden noch bekanntgegeben
Freitag, ab 18.00 – Sonntag, ca. 14.00/20 UStd.

Außerhalb von Leer - mit Übernachtung und Verpflegung

4093102
Nichtraucher/in in 8 Wochen

Das „Rauchfrei Programm“ ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm, das neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet und aufhörwilligen Raucher/innen professionelle Unterstützung dabei bietet, rauchfrei zu leben.

Es wurde am Institut für Therapieforschung (IFT) im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf der Grundlage aktueller Untersuchungen neu überarbeitet. Das Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und der Gesundheitsverbände und bietet eine seriöse, langfristig erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben. Es bezieht die individuelle Situation der Raucher/innen mit ein.

Die ersten vier Kurstunden dienen der intensiven Vorbereitung auf den Rauchstopp. Im zweiten Teil wird das neue rauchfreie Leben langfristig stabilisiert.

Marlies Brandt
Dienstag, 09.02.2010, 19.30 - 21.00, 8 Abende
auch in den Osterferien
AOK, Norderstr. 22 (Zugang Brunnenstr.)
115,00 Euro (für AOK-Mitglieder 110,00 Euro), + 18,00 Euro Materialkosten, 16 UStd.

Eine anteilige Kostenerstattung durch die Krankenkassen ist in der Regel bei regelmäßiger Teilnahme gewährleistet. AOK-Versicherte erhalten bei regelmäßiger Teilnahme 85 % der Lehrgangskosten erstattet.

TREFF vhs PUNKT

4094148
VHS-Treff Wunschgewicht

Ein Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht

Dieser „Schnupperkurs“ ist kein „Abspeckkurs“. Er ist mehr - und auch weniger.

Weniger deshalb, weil sich der Kurs nicht an Personen richtet, deren Gewichtsprobleme durch Stoffwechselstörungen oder durch sog. Ess-Brech-Sucht bedingt sind.

Der Kurs ist mehr, weil es darum geht,
- das eigene Ernährungsverhalten zu analysieren
- die tägliche Energiemenge den individuellen Lebenszusammenhängen anzupassen
- die Hintergründe der eigenen Gewichtsprobleme aufzuspüren
- Alternativen zum Zuviel-Essen herauszufinden und auszuprobieren (Bewegung, Sauna, leckere kalorienarme Gerichte usw.)
- handfeste Sachinformationen in verständlicher Weise zu erhalten (Ideal-, Normal-, Wohlfühlgewicht, Verdauung, Stoffwechsel, Zusammenhang von Essen und Bewegung, Essen und Zufriedenheit usw.)
- den Umgang mit Belastung (Stress) und Entspannung zu beleuchten und nicht zuletzt
- das Leben nach diesem Kurs zu planen.

Gisela Groenhoff, Ernährungs- u. Diätberaterin
Dienstag, 09.02.2010, 19.30 - 21.45, 6 Abende
VHS Blinke 61; Raum 4
54,00 Euro, 18 UStd.

4094150
VHS-Treff Wunschgewicht

Der weitere Weg zu Ihrem bleibenden Wohlfühlgewicht

Dieser Kurs knüpft an den Grundkurs an - und bietet sowohl eine Vertiefung und Erweiterung als auch eine kontinuierliche weitere Begleitung. Es werden nach Absprache verschiedene Entspannungs- und Bewegungs- u.a. Angebote integriert.

Gisela Groenhoff, Ernährungs- u. Diätberaterin
Dienstag, 06.04.2010, 20.00 - 21.15, 6 Abende
alle zwei bis vier Wochen
VHS Blinke 61; Raum A
30,00 Euro, 10 UStd.

Erkrankungen & Heilverfahren

Vorträge

4094105
Depressionen

Vortrag mit Diskussion
Formen-Auslöser-Behandlungsmöglichkeiten
Was können Betroffene, was Angehörige tun?

Bei der Depression handelt es sich um eine der häufigsten psychischen Störung in unserer Gesellschaft. Der Mehrzahl der an Depression Erkrankten könnte durch spezielle Medikamente und/oder Psychotherapie erfolgreich geholfen werden.

Dieser Vortrag informiert Betroffene, Angehörige, Professionelle und Interessierte über das Krankheitsbild „Depression“ und über wissenschaftlich bewährte Behandlungsmethoden. Einen Schwerpunkt bildet die Altersdepression.

Johannes Heeschen
Dienstag, 26.01.2010, 19.30
Haneburg, Saal II
3,00 Euro

4094108
Arthrose - Behandlungsmöglichkeiten einer Volkskrankheit

Arztvortrag mit Diskussion

In einer alternden Gesellschaft wird die „Volkskrankheit“ Arthrose zu einem gewichtigen Problem. Für den einzelnen Menschen stellt sich das Problem durch Schmerz und Mobilitätsverlust, für die Gesellschaft durch die entstehenden Kosten im Gesundheitssystem dar.

Der Vortrag erklärt, was Arthrose ist, wie Betroffenen mit operativen und nichtoperativen Methoden geholfen werden kann und wie Betroffene sich selbst helfen können.

Dr. med. Karl Friedemann Hopf, Chefarzt der Abteilung für Unfallchirurgie und Orthopädie
Dienstag, 09.02.2010, 19.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
3,00 Euro

4094110
Austherapiert?

Vortrag mit Diskussion
Haben Sie Schmerzen, Allergien ...?
Fühlen Sie sich krank und keiner findet eine Ursache?

Dieser Vortrag stellt Ihnen die Möglichkeiten der Isopathie - auch an vielen praktischen Beispielen vor.

Isopathie ist eine Behandlungsform, bei der die Krankheitserreger selbst zum Heilmittel verarbeitet werden. Während bei der Homöopathie ein ähnlicher Stoff zur Heilung verwendet wird, ist es bei der Isopathie genau der, der die Krankheit ausgelöst hat.

Almuth Ites, Heilpraktikerin
Dienstag, 02.03.2010, 19.30
VHS Blinke 61; Raum A
6,00 Euro

4094115
Vitalpilze in der Krebstherapie

Vortrag mit Diskussion

Die Vitalpilze sind in der traditionellen chinesischen Medizin schon seit Jahrhunderten wegen ihrer vor Krebs schützenden und heilenden Wirkungen bekannt. Vitalpilze enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, Proteine und sonstige wirksame Inhaltsstoffe, die die schulmedizinische Behandlung der Krebserkrankung unterstützen und verstärken. In den letzten Jahrzehnten ist die Wirksamkeit auch in der westlichen Medizin nachgewiesen worden.
An diesem Abend erfahren Sie mehr über die Vitalpilze, ihre Wirksamkeit und Anwendung in der Therapie.

Eleonore Bölts, Heilpraktikerin
Mittwoch, 10.02.2010, 19.30
Hoheellernweg 10, Raum 2 a
6,00 Euro

4094120
Tinnitus- neue und bewährte Therapieformen

Vortrag mit Diskussion

In diesem Vortrag wird in multimedialer Form das Thema Tinnitus und Strategien zur Bewältigung dargestellt. Im Mittelpunkt steht die Tinnitus - Retraining-Therapie, in der Form, wie diese auch in den deutschen Tinnitus- Zentren angeboten werden. Weitere Schwerpunkte sind Konditionierungs- und Umkonditionierungsmethoden, sowie die zur Zeit in der Entwicklung stehenden Verfahren zur Linderung von Leidensdruck bei Tinnitus.

Die Lerninhalte entsprechen der aktuellen Tinnitusforschung, des Expertenbeirates der Deutschen Tinnitus- Liga unter Vorsitz von Prof. Dr. G. Goebel, Prien.

Hans-Rainer Kurz Mozart), Hörgeräteakustikermeister und Audiotherapeut, Mitglied des Expertenbeirates der DTL
Dienstag, 06.04.2010, 19.30
Haneburg, Saal II
3,00 Euro

4094122
SOS der Hormone

Wenn Körper und Gefühle Achterbahn spielen
Den Hormonkrisen auf der Spur
Vortrag mit Diskussion

Sind Sie frustriert vom ständigen Auf und Ab Ihrer Körperkräfte? Scheinen Ihr Körper und Ihre Gefühle manchmal verrückt zu spielen? Quälen Sie sich mit Übergewicht, Haar-, Zyklus- und Menstruationsproblemen? Haben Sie in einer Schwangerschaft oder nach einer Geburt ungewöhnlich schwere Tage erlebt? Sind Sie um die 50 und werden von ständigen Schlafstörungen, Depressionen, Ängsten, Schwitzattacken und Kreislaufbeschwerden geplagt?
Suchen Sie nach Alternativen zu synthetischen Hormonen oder anscheinend unvermeidbaren Operationen?
Die Referentin ist Fachberaterin der Hormonselbsthilfe, Heilpraktikerin und selbst Betroffene und möchte ihre Erfahrungen und Informationen anderen Interessent/innen und Betroffenen weitergeben.

Lisa Bunjes, Heilpraktikerin
Donnerstag, 22.04.2010, 19.30
Haneburg, Saal II
6,00 Euro

4094124
Fit durch Blutegel

Mit jahrtausende alter Therapieform den Körper heilen und entgiften!?
- Vortrag mit Fotos aus der Praxis und Blutegeln zum Kennenlernen -

Das faszinierende am Blutegel sind die vielfachen Anwendungsmöglichkeiten. Es gibt fast keine Krankheit, die nicht mit der Blutegeltherapie behandelt werden kann. Am Patienten angesetzt, fräst der Blutegel mit 90 Zähnchen einen „Mercedes-Stern“ in die Haut. Während des Saugens sondert er einen wahren Wirkcocktail ab, von dem der bekannteste Stoff das blutverdünnende Hirudin ist.
Erfolgreich können ohne Nebenwirkung Venenerkrankungen, Thrombosen, Blutergüsse, Migräne, Hämorrhoiden, Gürtelrose, Nagelbettentzündungen, Furunkel, Arthrose/Arthritis Rheuma, Depressionen, Rückenschmerzen und Tinnitus behandelt werden.

Lisa Bunjes, Heilpraktikerin
Dienstag, 27.04.2010, 19.30
Haneburg, Festsaal
6,00 Euro

3894108
Erste Hilfe im Kindesalter

An diesem Abend geht es um:
- Unfallprävention
- Notfallmanagement bei schweren Notfällen
- Unterschiede bei der Ersten Hilfe für Kinder und Erwachsene - was gilt es zu beachten?
- Diskussion und Beantwortung von Fragen

Dr. Uwe Jacobsen
Mittwoch, 17.03.2010, 20.00
Hoheellernweg 10, Raum 1
3,00 Euro

4096200
Ehrenamtliche Seniorenbegleitung

Das Seminar richtet sich an Personen, die ehrenamtlich Senioren begleiten möchten.

Themen und Inhalte u.a.:
- zur Situation der Pflegebedürftigen und pflegenden Angehörigen
- zur Rolle der Ehrenamtlichen
- Betreuungs- und Haftungsrecht
- Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- Krankheitsbilder verschiedener Erkrankungen
- Auswirkungen von bestimmten Erkrankungen auf Mobilität, Ernährung, Wohlbefinden, Beziehungen, Psyche, Gefühle etc.)
- Fragen zur Sozialversicherung
- Fragen zum Unterhalt und zur Sozialhilfe
- Betreuerische Tätigkeiten (Freizeitaktivitäten, basale Stimulation, Besuche, etc.)
- Praktikum

Das Seminar findet in Kooperation mit dem Landkreis Leer u.a. Partnern statt.

Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle!

In 2009 geschulte ehrenamtliche Seniorenbegleiter mit Sonya El Hariri, Leiterin des Gerontopsychiatrischen Zentrums Holtland, Heribert Knabe, Johannes Heeschen, Leiter Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes Leer und Andrea Schmidt, Ehrenamt-Kontaktstelle Landkreis Leer.

Zum Semesterauftakt:

4096100
Auf den Flügeln der Erinnerung

Steffi-Margarete Pruin liest Lyrisches aus ihrer Arbeit mit demenziell erkrankten Menschen.

Die Lesung wird musikalisch umrahmt von Frauke Fast (Geige) und Wilgard Waßmuth (Cello) sowie ergänzt durch einen Bericht über die Krankheit aus der Sicht einer Angehörigen und durch einen informativen Beitrag von Waltraud Fasel.

Donnerstag, 04.02.2010, 19.00
Haneburg, Saal II
Entgeltfrei

Weiterbildung in der Alten- und Krankenpflege

Die Volkshochschule bietet sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene (mit Berufsausbildung und/oder Berufserfahrung) Weiterbildungen in der ambulanten und stationären Alten- und Krankenpflege an. z. B.:

- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- Heben und Tragen in Pflegeberufen
- Umgang mit Demenz und Alzheimererkrankungen
- Fortbildung für Pflegekräfte
- Primary Nursing: Ein personenbezogenes Pflegeorganisationssystem
- Validation nach Naomi Feil
- Biografiearbeit – Schlüssel zur optimalen Interaktion zwischen
- Pflegekraft und altem Menschen?
- Möglichkeiten, Chancen und Grenzen der Milieutherapie in der
- Altenhilfe

Beschwerdemanagement in der Pflege – bei uns sind Beschwerden erwünscht!

Erkundigen Sie sich bei Interesse über nähere Einzelheiten!

Hospiz

Die folgenden Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Hospiz-Initiative Leer statt.

Der Eintritt ist gebührenfrei.

4096101

Weiterbildung für ehrenamtliche Hospizhelfer/innen

Dieser Weiterbildungslehrgang richtet sich an diejenigen, die an der Hospizarbeit interessiert sind, und Menschen in ihrer letzten Lebensphase sowie deren Angehörige und Freunde qualifiziert begleiten möchten. Er soll die Qualität der angebotenen Leistungen der Hospizdienste sichern und dazu beitragen, dass Wünsche und Bedürfnisse der Patient/innen und ihrer Angehörigen berücksichtigt werden. Der 120stündige Lehrgang wird ergänzt durch ein mind. 40stündiges Praktikum in Krankenhäusern, Alten- und Krankenpflegeeinrichtungen.

Wer ehrenamtlich in der Hospizarbeit tätig werden will, muss u. a. bereit sein,

- seine Persönlichkeit weiter zu entwickeln
- Spezialwissen und Handlungsfähigkeit im eigenen Fach-Bereich einzubringen
- Grundwissen zur psychosozialen, pflegerischen und medizinischen Versorgung schwerkranker und sterbender Menschen zu erwerben und zu vertiefen.

Gretel Bluhm-Janssen, Dipl.-Psych.
Donnerstag, 08.02.2010 - 18.06.2010
Hospizhuus, Mörkenstraße 14, Leer

Nähere Einzelheiten können in der VHS-Geschäftsstelle erfragt werden. Interessierte können sich dort bereits frühzeitig anmelden bzw. vormerken lassen.

Basale Stimulation in der Pflege

Hinter dem Begriff „Basale Stimulation“ steht das Konzept, Menschen mit Wahrnehmungsverlusten so anzuregen, dass diese mit sich und ihrer Umwelt wieder in Kontakt treten. Das geschieht durch die bewusste, aufmerksame Zuwendung zu diesen Menschen und durch das ausgewählte Angebot unterschiedlicher Kommunikationsformen, die nicht an Sprache gebunden sind, z. B. Kontaktaufnahme über die Haut.

Der Kurs richtet sich an Pflegekräfte in Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen, ambulanten Pflegediensten - sowie an alle, die sich mit der Basalen Stimulation auseinandersetzen möchten.

Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle!

Gretel Bluhm-Janssen

4096102

„... und der Tod nahm ein Stück Brot“

Was Märchen erzählen von Trauer, Abschied und verwandeltem Leben

In den Märchen verdichten sich, wie in den Träumen, unsere traumatischen Ängste und traumhaften Sehnsüchte.

Märchen ent-führen uns nicht in eine heile Welt, aber sie führen uns durch Dunkelheit, Krise und Gefahr in eine Welt, die heilbar ist und in der die Wunder uns erinnern, das alles sich ändern kann, dass sogar wir uns ändern können.

Dr. Heinrich Dickerhoff, Märchenerzähler, Präsident der Europäischen Märchengesellschaft
Donnerstag, 18.03.2010, 19.30 - 21.45
Hospizhuus, Mörkenstraße 14, Leer
Entgeltfrei

4096164

Qualifizierungskurs Pflegeassistent/in

F&B

Dieser Qualifizierungskurs vermittelt grundpflegerische, psychosoziale und medizinische Kompetenzen für den Umgang mit pflegebedürftigen Menschen. Das Angebot richtet sich an alle, die sich beruflich oder privat mit dem Thema „Pflege“ beschäftigen: Pflegeassistent/innen in Altenpflegeeinrichtungen; Personen, die sich für eine Tätigkeit in der Altenhilfe interessieren und über keinerlei Hintergrundwissen verfügen sowie pflegende Angehörige, die sich ganzheitlich auf die Betreuung eines Familienangehörigen vorbereiten möchten.

Das Angebot orientiert sich an den Bedürfnissen chronisch Kranker, alter und langfristig pflegebedürftiger Menschen. Die Pflege des Körpers spielt selbstverständlich eine bedeutende Rolle.

In einer schwierigen krisenhaften Lebenssituation, die von gravierenden körperlichen Veränderungen, einer Pflegebedürftigkeit und chronischen Schmerzen geprägt ist, werden in bedeutendem Maße psychosoziale Kompetenzen den Pflegenden abverlangt. Hier spielen Kommunikationstechniken, -kompetenzen und -theorien, Konfliktlösungsstrategien, die Grundlagen der Entwicklungspsychologie („Der alte Mensch ist das Ergebnis einer viele Lebensjahrzehnte umfassenden Entwicklung“), das Wissen über die Auswirkungen des hohen Alters auf den Kommunikationsprozess und deren Bedeutung für den alten Menschen eine wichtige Rolle.

Die/der Pflegende muss sich als Begleiter/in des pflegebedürftigen Menschen in einer schwierigen Lebensphase verstehen. Er benötigt dazu die oben aufgezählten Kompetenzen, da er ansonsten zum ausschließlichen „Versorger“ wird. Dieses psychosoziale Hintergrundwissen kann bei konsequenter Anwendung und Umsetzung für ein besseres, beidseitig verstehendes Miteinander zwischen Pflegebedürftigem und Pflegenden sorgen. Der Schwerpunkt liegt deshalb in diesem Bereich und vertieft, was andere Angebote oft nur streifen.

Unterrichtszeiten: mittwochs und donnerstags jeweils von 17.45 - 21.45, nach Absprache evtl. an einem anderen Wochentag

Ute Tobias, Dipl.-Sozialwirtin(FH)
Mittwoch, 07.04.2010, 17.45 - 21.45,90 UStd.
Hoheellernweg 10, Raum 3
270,00 Euro (Ratenzahlung möglich)

Bei Bedarf können die Unterrichtszeiten nach Absprache geändert bzw. variiert werden. Bitte nennen Sie uns Ihre Wünsche!

4096166

Schulung für freiwillige Mitarbeiter/innen zur Betreuung Demenzerkrankter

Nachmittagskurs in Kooperation mit dem Paritätischen Leer

Inhalte:
Was ist Demenz? Die Gesichter der Demenz. Das dementielle Alter. Wie gehe ich damit um? Kommunikation mit dementiell erkrankten Menschen. Wie führe ich Gespräche? Validation. Was habe ich als ehrenamtliche/r Mitarbeiter/in für Aufgaben? Betreuungsmöglichkeiten vor Ort. Ernährung - Inkontinenz - die Angehörigen Beratungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige. Praktische Vorbereitung der neuen Mitarbeiter

- Rollenspiele
- Dokumentation
- Feedback.

Die Schulung umfasst mindestens 30 UStd. Es wird abschließend ein Zertifikat ausgestellt.

Christina Neusinger/Elke Sabev-Kosmis
Dienstag, 06.04.2010, 14.00 - 17.15,
7 Nachmittage
Paritätischer Leer, Pferdemarktstraße
75,00 Euro

TREFFPUNKT vhs

4096171

Kinästhetik in der Pflege

F&B

- Tagesseminar -

Das Seminar richtet sich an alle, die im stationären oder ambulanten Bereich pflegerisch tätig sind bzw. es werden wollen oder in der häuslichen Umgebung Angehörige versorgen.

Kinästhetik bietet den Pflegenden die Möglichkeit, die alltäglich notwendigen Bewegungen optimal und kraftökonomisch zu unterstützen, sodass sie der Gesundheit beider Beteiligten dienlich ist. Eigenkräfte und Selbstwahrnehmung werden gefördert, wodurch sich Abhängigkeit und Hilflosigkeit mindern.

Das Seminar beinhaltet neben theoretischen Grundlagen und Wahrnehmungsübungen auch sogenannte Transfers. Es werden Positionsveränderungen des zu Pflegenden vom Liegen im Bett, zum Aufsetzen bis zum Sitzen im Stuhl in einzelnen Schritten geübt. Dabei geht es nicht nur darum, den richtigen „Handgriff“ zu erlernen, sondern ebenso um „Berührung und Bewegung“ als wirksames Mittel in der Gesundheitsförderung.

Petra Brünnecke, Gesundheits- u. Kinderkrankenpflegerin
Samstag, 13.02.2010, 09.00 - 16.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
25,00 Euro, 8 UStd.

Bitte bequeme Bekleidung, Wollsocken, Wolldecke, Kissen, Schreibzeug und evtl. einen Mittagsimbiss mitbringen.

4096103 BU

Sterben, Tod, Trauer - ein Tabuthema

Gretel Bluhm-Janssen, Dipl.-Psych.
Montag - Freitag, 08.02.2010 - 12.02.2010,
08.00 - 16.00, 5 Tage
Hospizhuus, Mörkenstraße 14, Leer
40 UStd.

Abschluss der Schulung für freiwillige Mitarbeiterinnen zur Betreuung dementiell Erkrankter

4096160

Weiterbildung zur Gesundheitsberaterin (VHS)

F&B

Der Lehrgang bietet eine Grundlage für eine intensive Auseinandersetzung mit der Gesundheitsförderung. Damit kann er eine Basis für die eigene Wissensaneignung und das Herstellen von Zusammenhängen innerhalb des Themas Gesundheit schaffen. Er versteht sich als Ausgangspunkt oder als Ergänzung für eine weitergehende Qualifikation mit dem Ziel, geschlechtsspezifische Benachteiligungen von Frauen - insbesondere von Berufsrückkehrerinnen nach der Familienphase - in Beruf und Gesellschaft abzubauen. Die Weiterbildung beinhaltet sowohl eine Orientierung als auch eine Qualifizierung mit dem Ziel der Wiedereingliederung in das Berufsleben.

Inhalte:
- Gesundheitsmodelle und Gesundheitsförderung
- Ernährung
- Körpererleben, Bewegung, Entspannung
- Erkrankungen und Heilverfahren
- Psychische Aspekte von Gesundheit
- Beratungskompetenz und Praxisfelder

Der Lehrgang umfasst 450 Unterrichtsstunden und schließt nach ca. zwei Jahren mit einer mündlichen und schriftlichen Prüfung ab. Der Unterricht findet i.d.R. einmal wöchentlich, jeweils am Mittwochabend sowie einmal im Monat an einem Samstag statt. Nach Absprache auch an einem anderen Wochentag.

Die Weiterbildung beginnt bei ausreichender Beteiligung frühestens nach den Osterferien 2010.

Gebühr: 1.170 EUR (Ratenzahlung) zzgl. Materialkosten und 72,00 Euro Prüfungsgebühren

Dozententeam
Beginnt frühestens nach den Osterferien 2010.
VHS Blinke 61; Raum 4
1170,00 Euro zzgl. Materialkosten und 72,00 Euro Prüfungsgebühren, 0 UStd.

4096158

Fortbildung: Entspannungspädagoge

F&B

Entspannung vermitteln

Sie arbeiten in einem pädagogischen, medizinischen oder sozialen Berufsfeld und haben bereits mit Entspannungsverfahren oder körperorientierten Methoden gearbeitet? Bei dieser Fortbildung können Sie lernen, wie Sie anderen Menschen autogenes Training (Grundstufe) im beruflichen Alltag vermitteln. Unterstützend werden die Methoden Progressive Muskelentspannung, Kurzmeditationen und Fantasiereisen geübt. Vermittelt werden zudem Grundkenntnisse der Physiologie des Körpers und der Steuerungssysteme (vegetatives Nervensystem), das Stressphänomen und seine Ursachen, Abgrenzung und Kontraindikationen der Verfahren und Interventionen für schwierige Situationen.

Weitere Inhalte:

Grundlegendes zu den Themenkreisen Phantasiereisen, Einsatz von Musik, Kurmeditation. Sie müssen noch nicht mit Entspannungsverfahren gearbeitet haben und Sie brauchen auch noch kein AT beherrschen (schaden kann es natürlich nicht!).

Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung und mit einem VHS-Zertifikat für AT und für PM ab. Bei entsprechendem Vorberuf (Masseure, Physiotherapeuten, Dipl. Soz., Dipl. Päd. u. a.) wird diese Qualifikation von den Krankenkassen als förderungswürdig anerkannt.

Leitung: Karin Bold
Beginn: 23.04.2010
Termine:
1 – 23./25.4.2010
2 – 28./30.5.
3 – 25./27.6.
4 – 27./29.8.
5 – 24./26.9.
6 – 29./31.10.
7 – 26./28.11.2010 sowie zwei Sondertermine für Supervision
8 – Prüfungstermin (voraussichtlich): 08.01.2011
U.-Zeiten am Wochenende jeweils freitags, 18.00 – 21.45,
samstags, 10.00 – 18.30,
sonntags, 10.00 – 14.00
Umfang: 160 UStd.
Dauer: ca. 1 Jahr
Gebühr: 750,00 Euro

Teilnehmer/innenzahl begrenzt!
Anmeldefrist: 17.03.2010

4096159

Weiterbildungslehrgang Klassische Homöopathie

F&B

der Volkshochschulen Aurich, Emden, Leer und Norden

Dieser zweijährige Weiterbildungslehrgang richtet sich vorrangig an medizinisches Fachpersonal in Arztpraxen, Apotheken, Pflegediensten, Kliniken etc. sowie an Hebammen, Heilpraktiker/innen, Psycholog/innen/Psychotherapeut/innen, Gesundheitsberater/innen.

Er bietet umfassendes Basiswissen in der Klassischen Homöopathie und Grundlagen für die Anwendung der Homöopathie im Alltag. Formale Voraussetzung für eine berufliche Nutzung ist ein abgeschlossenes Medizinstudium, die bestandene Heilpraktikerprüfung oder eine Hebammenausbildung. Interessierte Laien können das Wissen für sich selbst (und bei Angehörigen) nutzen.

Der Unterricht findet 14-täglich mittwochs von 18.30 bis 21.45 Uhr sowie in Absprache an einigen wenigen Samstagen statt.

Gerd Schnesche/Harald Grüter, Heilpraktiker

Ein Einstieg in den laufenden Lehrgang ist bei entsprechenden Vorkenntnissen nach Absprache u.U. möglich!

Ein neuer Lehrgang beginnt nach den Sommerferien 2010!

Ein Infoblatt erhalten Sie in der VHS-Geschäftsstelle!

Bewerbungen bzw. Anmeldungen werden von der VHS Leer, Tel. 0491 929920, entgegengenommen.

Vorbereitungskurs für die Prüfung zum/zur Heilpraktiker/in - Bereich Psychotherapie

Wer selbstständig und professionell psychotherapeutisch tätig ist, z. B.auch als Kunst- oder Musiktherapeut/in, hat dafür eine staatlich anerkannte Heilerlaubnis.

Für Personen, die weder Ärzte noch Klinische Psychologen sind, gibt es nach dem Heilpraktikergesetz und den gültigen Durchführungsverordnungen die Möglichkeit zur Erlangung einer staatlich anerkannten Heilerlaubnis, eingeschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie.

Erforderlich dafür ist eine staatliche Zulassungsprüfung.Die Volkshochschulen Aurich, Emden, Leer und Norden bieten Ihnen gemeinsam einen Vorbereitungskurs für die staatliche Überprüfung an. Er ist geeignet für Personen aus psychosozialen Tätigkeitsfeldern, die bereits über eine psychotherapeutische Ausbildung verfügen oder sich in einer Ausbildung befinden.

In 72 Unterrichtsstunden wird an 6 Wochenenden das erforderliche Grundlagenwissen für die Prüfung vermittelt. Eine psychotherapeutische Ausbildung wird dadurch nicht ersetzt.

Termine: 01./02.10, 12./13.11, 10./11.12.2010 und 14./15.01, 11./12.02, 11./12.03.2011

Infoveranstaltung: Donnerstag, 02.09.2010, 19.30 in der KVHS Norden, Uffenstr. 1
690,00 Euro in 6 Raten zu je 115,00 Euro, eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Ein Info-Blatt mit ausführlicher Inhaltsübersicht schickt Ihnen die KVHS Norden, Uffenstr. 1, Tel.-Nr. 04931 924186 oder E-Mail: T.gerdes@vhs-norden.de gerne zu!

Heilpraktikerin, Heilpraktiker

Die Volkshochschulen Aurich, Emden, Leer und Norden führen als Lehrgangsverbund den Vorbereitungslehrgang auf die Überprüfung durch den Gutachterausschuss nach dem Heilpraktikergesetz beim zuständigen Gesundheitsamt durch. Die Lehrgangsinhalte orientieren sich an der „Richtlinie zur Durchführung des Verfahrens zur Erteilung einer Erlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz“ vom 22. Februar 1995.

Der Lehrgang läuft seit Mitte 2009. Ein Einstieg ist nur noch in Ausnahmefällen möglich.

Interessierte wenden sich bitte an die VHS Emden, Katja Buse, Tel. 04921 915544.

4096162

Kaliumverbindungen & Sulfurähnliche

Wochenendseminar

‚Endlich habe ich die Kalis so verstanden, dass ich sie auch verschreiben kann' - so oder so ähnlich lauteten Kommentare von Seminarteilnehmer/innen in Berlin und München nach Besuch dieser Lehreinheit. Sehr pragmatisch und weder theoretisch noch psychologisch überladen - ganz im Sinne der Kalis - wird anhand vieler Fälle ein Verständnis für real existierende Kalium-Patienten entwickelt.

Voller Angst vor allem Unbestimmten im Leben wie Krankheit, Gefühlschaos, Träumen oder Spiritualität - Symbole dafür sind Wasser und Dunkelheit - flüchten sich die Kalis in eine trockene Welt von Verstand und Vernunft, von Zahlen und Regeln, in technische oder bürokratische Berufe oder in die Politik. In der engen Kali-Welt finden sich auffallend gehäuft chronische Infekte der Nasennebenhöhlen, Asthma bronchiale und rheumatische Erkrankungen.

Außerdem im Programm: ‚chronisch' Sulfur, Sulfurverbindungen, Arzneien aus der Nähe von Sulfur wie beispielsweise das spannende Tellurium ... u.v.m.

Seminargebühren:
Anmeldung und Überweisung bis zum 31 Mai 2010: 150,00 Euro.
Anmeldung und Überweisung ab dem 1. Juni 2010: 160,00 Euro.
Barzahlung am Seminartag: 165,00 Euro.
http://homoeopathie-zweibruecken.de/Leer-2010.pdf
Karl-Josef Müller
Samstag, 19.06.2010, 09.30 - 18.00
Sonntag, 20.06.2010, 09.30 - 14.00
VHS Blinke 61; Raum A
16 UStd.

4096145

Abrechnung in der Arztpraxis F&B

- Fortbildung für Arzthelferinnen/Medizinische Fachangestellte -

Arzthelferinnen bzw. Medizinische Fachangestellte können ihre Kenntnisse über das aktuelle Abrechnungssystem erweitern und vertiefen.

Bearbeitet werden:
- Korrekte Abrechnung nach EBM unter den Bedingungen des Praxisbudgets und nach der GOÄ,
- Fälle der Unfallversicherung,
- Schutzimpfungen,
- der Umgang mit entsprechenden Formularen,
- Anwendungen von Budgets und Richtgrößen,
- Vertragswesen und Richtlinien.

Mit der neuen Gebührenordnung für Ärzte im GKV-Bereich (EBM, 01.01.2008) gibt es für jede Fachgruppe eine „eigene EBM". Dieses Seminar richtet sich primär an Arzthelferinnen, die im hausärztlichen Bereich (Allgemeinärzte, Praktische Ärzte, hausärztliche Internisten und Kinderärzte) arbeiten oder zukünftig arbeiten wollen. Für andere Fachgruppen wird zwar der allgemeine Teil, nicht aber der spezielle Fachgruppenabschnitt im EBM behandelt.

Unterrichtszeiten und Dauer: 5 Samstage jeweils von 9.00 - 14.00
Dieter Krott, Ursula Stropiep
Samstag, 06.11.2010, 09.00 - 14.00, 5 Tage
VHS Blinke 61; Raum 3
128,00 Euro + Prüfungsentgelt 44,00 Euro,
30 UStd.

Fachkraft Arztpraxis (VHS)

Lehrgang im Modulsystem

Die Neuordnung im Gesundheitswesen, insbesondere die gesetzlichen Regelungen zur Kostendämpfung, zeigen ihre Auswirkungen auch in der Arztpraxis. In Zeiten der Konkurrenz um die Patienten wachsen die Anforderungen an die med. Fachangestellte. Gezielte Weiterbildung kann die Kompetenz und Arbeitszufriedenheit erhöhen und hat Auswirkungen auf die gesamte Praxis- und Arbeitsatmosphäre.

Die VHS bietet ein flexibles Weiterbildungskonzept an, das in einzeln belegbare Bausteine (Module) unterteilt ist:

- Abrechnung
- Praxismarketing
- Praxisorganisation
- Ausbildung in der Arztpraxis
- Patientenorientierung und Gesundheitsförderung
- EDV in der Arztpraxis

Nähere Einzelheiten erfragen sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle.

TREFF vhs PUNKT

Praxisorganisation

Inhalte:
- Organisationstechniken in der Arztpraxis
- Personalmanagement
- Umgang mit Konflikten
- Rechtsfragen/ Datenschutz
- Gerätewartung
- Bewältigung von Notfallsituationen

EDV in der Arztpraxis

Sie lernen u. a. mit Hilfe eines Praxisverwaltungsprogramms (Medistar) die Stammdaten einer Praxis zu verwalten, die patientenbezogenen Daten zu dokumentieren, Formulare und Bescheinigungen zu erstellen und das Bestellsystem zu organisieren.
Weitere Themen:
EDV- gestützte Abrechnung, Mahnung und Statistik.

5969109

Berufsrückkehrerinnen

Sie wollen den Schritt zurück ins Berufsleben gehen und müssen dazu noch einiges klären und regeln, dazulernen und vor allem den geeigneten Betrieb finden.

Sie kommen aus dem Berufsbereich Kauffrau, Verwaltung, Verkauf, Pflege, Gesundheit oder Erziehung, Raumausstattung, Dekoration, Friseur u.a.. Gemeinsam mit allen werden Fragen besprochen, Inhalte erlernt und individuell oder in kleineren Gruppen alternative Arbeitsbereiche überlegt und berufsspezifische Qualifikationen angegangen.

Grundkenntnisse in EDV, dem Umgang mit dem Internet und der Textverarbeitung sind begünstigende Voraussetzungen zum Zugang zu vielen Berufen und werden von allen erworben.

Eine berufsspezifische Erprobung und Qualifizierung ist in unterschiedlich langen Praktikumsphasen vorgesehen. Dabei werden inhaltliche Aspekte, die Lage und Dauer der Arbeitszeit erprobt und wenn nötig mit den realisierbaren Kinderbetreuungszeiten abgestimmt.

Darüber hinaus sind kleine modulare Einheiten zur fachspezifischen Qualifizierung vorgesehen.

Der Weiterbildungslehrgang schließt mit einem Zertifikat mit Angabe der Anzahl der Unterrichtsstunden der einzelnen Inhalte ab.

Zu den individuellen Möglichkeiten gehört, dass einzelne Teilnehmer/innen an speziellen Fortbildungsangeboten aus dem aktuellen VHS-Programm, die beruflich relevant sind, kostenlos teilnehmen, wenn vorgesehen auch Prüfungen absolvieren können, und dafür die Unterrichtszeit als Lehrgangszeit angerechnet werden kann.

Mittwoch, 03.02.2010, 08.15 - 12.15, 79 Tage
VHS Blinke 61; Raum 4
395 UStd.

TREFF vhs PUNKT

FRAUEN UND BERUF

F & B

Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf, Beratungsstelle Leer, Tel.: 0491 9261544, E-Mail: maike.kleimaker@lkleer.de. Ermäßigte Kurse für Frauen, die mindestens ein Jahr ohne sozialversicherte Beschäftigung sind.

Die Koordinierungsstelle wird finanziert aus Mitteln des Landes Niedersachsen, des Europäischen Fond für regionale Entwicklung-EFRE und der Landkreise Aurich und Leer.

Alle mit einem F & B versehene Kurse werden von der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf gefördert.

MUT - Teilzeitumschulungen und -ausbildungen für junge Mütter

Seit 2003 gibt es die Möglichkeit für junge Mütter in einer Teilzeitumschulung oder -ausbildung einen Ausbildungsabschluss abzulegen. Die Teilnehmerinnen besuchen in dem jeweils erwählten Beruf die Berufsschule, machen eine Ausbildung bzw. Umschulung im Betrieb und werden zusätzlich von der VHS betreut und bei Problemen mit dem „Stoff“ unterstützt.

2121001

Stille- und Konzentrationsübungen für Grundschulkinder

In der heutigen hektischen Zeit ist es sinnvoll, bereits Kindern Entspannungsmöglichkeiten nahezubringen.

Das spielerische Einüben von Ruheformeln, eingebettet in Phantasiereisen, bewirkt Ausgeglichenheit und Konzentration. Gemeinsam entdecken die Kinder die Wohltat der Stille.

Steffi-Margarete Pruin, Meditations- und Entspannungslehrerin
Dienstag, 09.02.2010, 15.00 - 16.30,
6 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 2
30,00 Euro, 12 UStd.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, kleines Kopfkissen, Wolldecke, Wasser oder Saft.
Fragen bitte unter Tel. 04950 988708

Fit für die Schule - Lerntechniken

Mit Lerntechniken schneller und gezielter lernen und damit den Schulalltag stressfreier meistern. Das ist das Motto dieses Kurses als ein Schwerpunkt des ganzheitlichen Lernens.

Folgende Themen werden erarbeitet:
- Schnelllesetechniken
- Gedächtnistraining
- Überkreuzübung zur besseren Koordination beider Gehirnhälften
- Vokabelübungen
- Entspannungsübungen
- Methode Mind-Mapping für Aufbereitung und Vorbereitung

Am ersten Unterrichtstag sind die Eltern zum besseren Verständnis eingeladen.

Elke Möller
VHS Blinke 61; Raum B
30,00 Euro, 10,7 UStd.

2121002

Kurs I

Für Schüler/innen des 3. bis 4. Schuljahres
Mittwoch, 21.04.2010, 15.30 - 16.30,
8 Nachmittage

2121003

Kurs II

Für Schüler/innen des 5. bis 8. Schuljahres
Mittwoch, 21.04.2010, 16.40 - 17.40,
8 Nachmittage

Streitschlichterausbildung für SchülerInnen an Förder-, Grund- und Hauptschulen

Konflikte selber lösen macht Kinder stark!

Konstruktiv streiten will gelernt sein. Dazu bietet sich die Konfliktschlichtung an, bei der Parteien unter Mithilfe eines außenstehenden allparteilichen Vermittlers (Streitschlichters) ihre Gegensätze einvernehmlich zu lösen, zu überwinden versuchen.

Die Streitschlichtung beinhaltet:
soziales Lernen
neue Grenzen
Gefühle wahrnehmen
aktives Zuhören
sein Gegenüber so annehmen, wie er/sie ist
vermitteln
Zuwendung
eine Lösung finden, mit der beide zufrieden sind = win-win-Lösung

Die Bausteine der Streitschlichtung sind in 20 Unterrichtsstunden unter fachlicher Anleitung leicht zu erlernen, denn „Wer streiten kann, kann auch Streit schlichten“, so die Konfliktlotsinnen und Ausbilderinnen Helene Palm und Monika Fiedler.

Gerne stellen wir interessierten Schulen unser Konzept vor.
Wir sind telefonisch zu erreichen unter 04954-6647 und 04954-9549773.

2121120

Graphomotorisches Training nicht nur für Vorschul- und Schulkinder

Wert und Möglichkeiten eines gezielten graphomotorischen Trainings nach Magdalene Heermann.

Die heutige kulturelle, sozial und gesellschaftliche Entwicklung stellt besondere Herausforderungen an Eltern, Lehrer/ innen und Erzieher/innen.

Eine Frühförderung mit Hilfe des graphomotorischen Training nach Magdalene Heermann ist einfach und unkompliziert, aber sehr wirkungsvoll. Sie erleichtert Kindern den Einstieg in die Schule und trägt dazu bei, Belastungen aus dem sozialen Umfeld leichter zu verkraften. Seit einigen Jahren finden mit dieser Methode auch psychisch instabile Menschen Hilfe.

Das Training besteht aus einfachen rhythmischen Bewegungsabläufen, die sich im Schwierigkeitsgrad steigern. Sie werden spielerisch eingeübt und zeigen eine relativ rasche Wirkung.

Ziel des Trainings ist die Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls, eine harmonische Feinmotorik, die Förderung der Sinnenwachheit und der Wahrnehmungsfähigkeit und damit eines aufmerksamen Realitätsbezugs. Es werden Fallbeispiele sowie ein Programm zum Erwerb eines Zertifikats als Schreibbewegungstrainer/in vorgestellt.

Der Vortrag richtet sich besonders an Pädagog/innen, pädag. Mitarbeiter/innen, Eltern und Erzieher/innen.

Theresia Sommer, gepr. Graphologin GSC,
dipl. API-Beraterin
Donnerstag, 04.02.2010, 19.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,00 Euro

2323142

„Hilf mir, es selbst zu tun“

Montessori-Pädagogik aktuell

Tagesseminar

In diesem Kursus werden die Grundgedanken der Reformpädagogin Maria Montessori zu einem ganzheitlichen, kindorientierten Lernen anhand der von ihr entwickelten Materialien veranschaulicht. Es besteht Gelegenheit, selbst auszuprobieren und zu entdecken. Denn: „nur, was wir mit der Hand begriffen haben, können wir mit dem Kopf begreifen“.

Im Mittelpunkt steht dabei die Altersgruppe der 3- bis 10jährigen.

Anette Moll, Grundschullehrerin mit Montessori-Diplom/Elke Hanneken, Chemikerin mit Montessori-Diplom
Samstag, 06.03.2010, 09.00 - 16.00
VHS Blinke 61; Raum 3
20,00 Euro, 8 UStd.

PROJEKT BRÜCKENJAHR

Veranstaltungen im Rahmen des Brückenjahres für Erzieher/innen und Grundschullehrer/innen; ausführliche Informationen finden Sie in einem gesonderten Flyer.

Elterngespräche
Dr. Ute Warm, Oldenburg
Mo., 22.02.2010, 14.00 – 18.00

Mathematik begreifen
Anette Moll, Elke Hanneken
Sa., 13.03.2010, 9.00 – 16.00

Wege zur interkulturellen Kompetenzentwicklung
Engeline Kramer
Mo., 19.04.2010, 14.00 -18.00

Regie übernehmen und behalten
Dr. Norbert Knitsch
Mi., 19.05.2010, 14.00 – 18.00

2323144

Pädagogische Mitarbeiter/in an Grundschulen (VHS)

Für die Schulen des Primarbereiches wurde in früheren Jahren in Niedersachsen das Konzept „Verlässliche Grundschule“ umgesetzt. Seit dem Schuljahr 2004/2005 können Grundschulen dafür „Pädagogische Mitarbeiter/innen“ einsetzen, mit denen gemeinsam ein Konzept für unterrichtsergänzende Angebote sowie für die Vertretung bei kurzfristigen Ausfällen erstellt werden soll. Dieser Lehrgang tritt an die Stelle der bisherigen „Qualifizierung zur Betreuungskraft“, er berücksichtigt die Erweiterung des Aufgabenfeldes im Rahmen einer Beschäftigung von Pädagogischen Mitarbeitern/innen.

Für diese Tätigkeit können je nach Qualifikation Sozialpädagoginnen/Sozialpädagogen, Erzieherinnen/Erzieher, ausgebildete Lehrkräfte sowie Personen mit einer anderen pädagogischen Ausbildung oder umfänglicher Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden.

Der Lehrgang umfasst 120 Unterrichtsstunden zzgl. einen Hospitationsanteil von 20 Unterrichtsstunden.

Inhalte des Lehrgangs:
- Pädagogik
- Organisations- und Rechtsfragen
- Methodik und Didaktik
- Unterrichtsergänzende Angebote
- Gesprächsführung
- Praxis/Reflexion

Montag, 01.03.2010, 18.30 - 21.30
zweimal wöchentlich, 26 Abende
320,00 Euro, 120 UStd.

Nähere Informationen zu Beginn und Ort erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.

2323145

Fachkraft Kleinstkindpädagogik (VHS)

Immer mehr Kindertageseinrichtungen öffnen ihre Gruppen für Kinder unter drei Jahren. Hintergrund sind die veränderten gesetzlichen Rahmenbedingungen durch das Tagesbetreuungsgesetz (TAG), aber auch die Tatsache, dass in den Einrichtungen zunehmend freie Betreuungskapazitäten entstehen.

Darauf müssen sich die Kindertageseinrichtungen und die darin tätigen Erzieher/innen einstellen und entsprechende Konzepte entwickeln, bei denen „die Kleinen“ von dem früheren Start profitieren. Mit diesem Lehrgang können Erzieher/innen ihre Kompetenzen im Bereich der Kleinstkindpädagogik entwickeln und so erweitern, dass sie in der Lage sind, die Rahmenbedingungen, das pädagogische Konzept sowie konkrete Spiel- und Lernangebote in ihrer Einrichtung speziell auf Kinder unter drei Jahren abzustimmen.

Bausteine:
1. Pädagogische Ansätze und Bildungsaspekte
2. Rolle und Selbstverständnis der Mitarbeiter/innen
3. Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre
4. Bildungsprozesse bei Kindern unter drei Jahren
5. Dokumentation individueller Entwicklung
6. Individuelle Entwicklungsprozesse
7. Rahmenbedingungen und päd. Ablauf
8. Rechtliche Rahmenbedingungen
9. Erziehungspartnerschaft mit Eltern
10. Vorbereitung auf das Abschlusskolloquium
11. Abschlusskolloquium

Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung ab. Jede/r Teilnehmer/in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Dozententeam
Beginn und Ort werden noch bekannt gegeben.

TREFFPUNKT vhs

2121100

Die Freude an unseren Kindern, die Freude der Kinder auf uns.

Eltern sind glücklich, wenn sich Kinder gut entwickeln, zu freundlichen, wiss-begierigen, belastbaren Persönlichkeiten werden. Sie wünschen sich nichts anderes.

Dieser Prozess verläuft nie reibungslos, wie sollte es auch anders sein. Heute verhärten sich schon banale Konflikte sehr schnell. Eltern fühlen sich dann hilflos, wenn ihnen die richtigen „Instrumente“ fehlen, um Kinder und Jugendliche zu erreichen und ihnen das Passende entgegen zu setzen oder entgegen zubringen. Das kann dann eine sehr anstrengende und manchmal auch entmutigende Zeit sein.

Hier hilft Ihnen die Rossini-Methode und es spielt keine Rolle, ob Ihr Kind noch klein oder schon halb erwachsen ist.

Dieser neue Ansatz nutzt Erkenntnisse der modernen Hirnforschung, die bestimmte Teile der traditionellen Pädagogik schlicht auf den Kopf stellen, die sich aber nur langsam verbreiten.

Oder wussten Sie, dass das Lebensgefühl und die Gedanken eines Menschen ganz wesentlich von seinen Bewegungsgewohnheiten bestimmt werden? Die Neurobiologen sagen: So wie wir uns bewegen, so denken, fühlen und handeln wir. Viel stärker als die Psyche steuert also die Psychomotorik das Verhalten eines Menschen. Diese Entdeckung öffnet Ihnen neue Wege!

Wir zeigen Ihnen an diesem Abend, wie Sie Ihre eigene Positive Psychomotorik nutzen können - und die Ihrer Kinder. Es ist ein mächtiges Werkzeug, über das Sie plötzlich verfügen und das Sie in jeder Situation einsetzen können. Konflikte und starre Positionen lösen sich dann häufig wie von allein. Sie werden dann nicht mehr über „kleine Tyrannen“ lamentieren, sondern kommen stattdessen immer wieder zu dem zurück, was am Anfang stand: Zuneigung, Freude und viele Pläne.

Übrigens: Es wird Ihnen gelingen, auch extrem „aufgedrehte“ Kinder wieder „runterzubringen“. Rossini statt Ritalin: Musik und natürliche Bewegung wecken eben das wirkliche Leben und das glättet die wildesten inneren Stürme.

Peter Bergholz ist Diplompsychologe und Autor. Er leitete 14 Jahre lang eine große kirchliche Beratungsstelle für Erziehungs- und Lebensfragen. Durch seine 30jährige Praxis-Erfahrung entdeckte und entwickelte er die Rossini-Methode und hat darüber zwei Bücher geschrieben: „Dynamisch entspannen mit der Rossini-Methode“ (Knaur 2009) und „Dein Bauch ist klüger als du“ (mit G. Boyesen, neu 2009 im Kreuzverlag).

Peter Bergholz, Dipl.Psychologe, Vorsitzender der Deutschen Liga für Angst- und Stresslösung
Freitag, 23.04.2010, 18.00
Leer, Kirchsaal Hoheellern, Raum 2 a + b
10,00 Euro

2121102

Glück oder Unglück

Warum bestimmen die ersten sieben Lebensjahre eines Kindes über Glück oder Unglück, Liebe oder Hass, Fülle oder Mangel, Segen oder Fluch, Erfolg oder Misserfolg, Himmel oder Hölle?

Wie lernen Kinder über Liebe und Be - ziehung und nicht über Erziehung?

Wie entsteht Respekt und Achtung zwischen Kinder und Eltern?

Dieser Vortrag ist nicht nur für Eltern und werdende Eltern, sondern für alle Menschen, die an dem Thema „Menschwerdung“ Interesse haben.

Joachim Barteit, Heilpraktiker für Psychotherapie
Donnerstag, 18.02.2010, 18.30 - 21.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum A
10,00 Euro, 4 UStd.

Psychologie

2121103

Ein-Blick in die neun Gesichter der Menschen

Wochenendseminar

Das Enneagramm der Charakterfixierung bietet eine präzise und reichhaltige Beschreibung von neun verschiedenen Charaktertypen.

Die Arbeit mit dem Enneagramm ist ein wunderbarer Spiegel, der uns nicht nur unsere Persönlichkeit widerspiegelt, sondern uns auch die Verbindung aufzeigt zu dem inneren Raum, der dahinter verborgen ist und die Quelle unseres SEINS darstellt. Die Kontaktlosigkeit hierzu ist die Ursache für viele psychosomatische Beschwerden. In diesem Seminar erfahren wir wesentliche Schlüssel, um uns selbst und andere besser zu sehen, zu verstehen und aktuelle Probleme zu lösen.

Joachim Barteit, Heilpraktiker für Psychotherapie
Freitag, 12.03.2010, 18.00 - 21.30
Samstag, 13.03.2010, 09.30 - 17.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 2
40,00 Euro, 14 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und Wollsocken mitbringen.

2121104
LEIDEN - muss das sein?

Wochenendseminar

Buddha sagt „Leben im Daseinskreislauf ist leidvoll“ - aber er weist auch Wege aus dem Leiden heraus.

Der Mensch ist mit einem großen Potenzial ausgestattet, das er nicht gelernt hat, zu nutzen.

So leiden und sterben viele Menschen mit diesem ungelebten Potenzial, weil es sich im Leben nie entfalten konnte.

Wir lernen das Leiden zu ertragen, zu kontrollieren - das Beste daraus zu machen, anstatt aus dem Leiden wirklich „lernen“ zu wollen, das letztendlich immer nur ein Signal unserer Seele für eine „innere Umkehr“ in bestimmten Aspekten unseres Lebens darstellt.

An diesem Wochenende wollen wir uns den Wurzeln des Leidens über sog. „Innere Arbeit“ annähern. In der „Inneren Arbeit“ lernen wir in einem achtsamen und meditativen Raum über verschiedene Strukturen zu sehen und Fragen zu stellen, mit denen wir unsere unbewusste Leidensstruktur durchschauen können.

Joachim Barteit, Heilpraktiker für Psychotherapie
Freitag, 26.02.2010, 18.00 - 21.30
Samstag, 27.02.2010, 09.30 - 17.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
40,00 Euro, 14 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und Wollsocken mitbringen.

2121105
Älter werden ohne Angst

Entspannt die zweite Lebenshälfte genießen

Der Berufsalltag liegt hinter uns. Die Kinder sind aus dem Haus. Alles ist „eigentlich“ wunderbar, aber wir spüren eine innere Unruhe in uns. Was können wir tun, um endlich zu genießen? Gesundheit und Vitalität in der zweiten Lebenshälfte hängen vor allem von unseren inneren Einstellungen ab. Wir wollen in einem geschützten Rahmen Möglichkeiten ausprobieren, um in unsere Mitte zu kommen.

Steffi-Margarete Pruin, Meditations- und Entspannungslehrerin
Dienstag, 09.02.2010, 17.00 - 18.30,
6 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 2
30,00 Euro, 12 UStd.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Kopfkissen und bequeme Kleidung.

2121106
Energetische Psychologie nach Dr. Fred Gallo

Im Workshop soll das Konzept der Energetischen Psychologie nach Dr. Fred Gallo dargestellt werden - eine neue faszinierende und innovative Methode der Beratung, Therapie und des Coaching. Eingebettet in eine tragende Beziehung zwischen Lernendem und Lehrenden ist sie in der Lage, überraschend schnell Veränderungen möglich zu machen. Einzelne Protokolle sind leicht zu erlernen mit der Folge selbstwirksamer Selbstbehandlung. Die energetische Behandlung führt bei allen Arten von Ängsten, emotionalen Verstimmungen, Stressbelastung, aber auch Konzentrations- und Lernblockaden zu einer deutlichen Verbesserung.

Es werden kurz die theoretischen und hirnphysiologischen Kenntnisse dargelegt, bevor durch Demonstrationen gezeigt und erlernt wird, wie Veränderung möglich wird.

Gabriele Wingerter-Wolters, Dipl.-Psych.
Psychotherapeutin & Coach
Donnerstag, 15.04.2010, 19.30 - 21.45, 2 Abende
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
15,00 Euro, 6 UStd.

2121110
Selbst-Vertrauen

F & B

10 Schritte zur vollkommenen Selbstsicherheit (nach Martin Perry)

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Erfolge oder grübeln Sie über Ihre Misserfolge?

Dieser Kurs ist für alle, deren natürliche Fähigkeiten wegen Selbstzweifeln manchmal nicht zur vollen Entfaltung kommen. Verständlich und klar strukturiert wird Ihnen der Weg zu mehr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl - sowohl im Berufs- als auch im Privatleben - gezeigt.

- Übernehmen Sie die Kontrolle über Ihr Leben!
- Lernen Sie sich durchzusetzen!
- Überwinden Sie Selbstsabotage!
- Erlangen Sie Selbstzufriedenheit!

Irene Blom, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Entspannungstherapeutin
Mittwoch, 28.04.2010, 19.30 - 21.00, 8 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 211
40,00 Euro, 16 UStd.

2121134
Einführung in die angewandte Kinesiologie

Tagesseminar

Der Pädagogischen Kinesiologie, auch Brain Gym genannt, geht es darum, durch körperorientierte Hilfen die Lernenden zu befähigen, ihr Potential zu nutzen.

Es ist eine Methode, durch den kinesiologischen Muskeltest Lernblockaden zu erkennen und durch bestimmte Übungen das Lernpotential, das in jedem Menschen vorhanden ist, freizulegen. Lernprobleme sind häufig Blockaden, die uns hindern, leicht und mit Freude zu lernen.

Die Grundaussage „Bewegung ist das Tor zum Lernen“ stellt die Leitlinie in der Pädagogischen Kinesiologie dar. Es geht darum, die für das Lernen notwendigen Bewegungsgrundlagen zu schaffen, wie z. B. den freien Fluss der Augenbewegungen, die Fähigkeit, bei sich bewegenden Augen die Zeile zu halten, die Hand-Augen-Koordination etc.

Schulisches und berufliches Lernen basiert auf diesen Grundfunktionen. Mit leicht zu erlernenden Übungen und Bewegungsbalancen werden darüber hinaus die notwendigen zentralen Gehirnfunktionen so integriert, dass ein Lernen mit dem ganzen Gehirn möglich wird.

Im Seminar erlernen Sie den Muskeltest. Weiter lernen Sie Abschaltmechanismen kennen, die beim Schreiben, Lesen und Hören entstehen können. Es werden leicht erlernbare Methoden vorgestellt, die zur Koordination der beiden Gehirnhälften beitragen und dadurch Lernstress abbauen.

Es wird im Seminar auf emotionale Aspekte, auf den Mangel an Konzentration durch z. B. visuelle Überstimulation und auf die Probleme einer Fehlernährung, wodurch Hyper- bzw. Hypoaktivität entstehen kann, eingegangen.

Im Seminar wird nach den neuesten Erkenntnissen des Freiburger Institutes für Angewandte Kinesiologie verfahren, basierend auf Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie.

Hertha Billker, Heilpraktikerin f. Psychotherapie
Samstag, 06.03.2010, 09.30 - 18.00
Haneburg, Saal I
30,00 Euro, 10 UStd.

2121135

F & B

Gedächtnis- und Kreativitätstraining (Einführung)

... mit BRAINING
in Theorie und mit praktischen Übungen

Ob Beruf, Schule oder Alltag - ständig ist jeder von uns gefordert, eine Fülle von Informationen und Fakten zu speichern und wieder abzurufen. Leider behalten wir oft nur 10% davon.

Gerade die heutige Informationsflut erfordert hervorragende Gedächtnisleistungen, Kreativität und ein gutes Konzentrationsvermögen.

Die aktive Steuerung des Lernprozesses mit BRAINING kann uns dabei helfen, dieses auch zu erreichen.

BRAINING beinhaltet ganzheitliche Arbeits- und Trainingsmethoden für Gehirn und Gedächtnis. Es basiert auf der Zusammenarbeit beider Gehirnhälften.

Kursinhalte u.a.:

- Zusammenschalten beider Gehirnhälften
- Lerntyptests
- Verknüpfungs- und Visualisierungstechniken
- Locitechnik
- Mind-Mapping
- Entspannungsübungen
- Wie merke ich mir Begriffe, Namen, Gesichter, Telefonnummern leicht?

Elke Möller
Samstag, 24.04.2010, 09.30 - 17.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
30,00 Euro, 8 UStd.

Bitte Mineralwasser mitbringen.

Elke Möller

Ganzheitliche Lerntrainerin (Magister in Linguistik, Germanistik und Romanistik)

Struktur und Kreativität, Ablauf und Idee miteinander verknüpfen, das ist der Schlüssel zu mehr Erfolg und Freude in der Schule, im Beruf, im ganzen Leben, das von ständigen Lernprozessen begleitet ist.

Ich vermittle Lern- und Mentaltechniken in verschiedenen Kursen und Seminaren für das effektive Erlernen von Sprache, Merken und Behalten von Fakten und Informationen, das Erfassen von Texten (Stichwort Schnelllesen).

Ich gebe Braining-Seminare für Erwachsene – auch für Senior/innen – und Schüler/innen, auch Fit für die Schule (ab Klasse 3), vermittle meine Methoden an der VHS, an Schulen und gebe darüber hinaus Nachhilfe, ebenso lerntechnisch wie fachbezogen. Zusätzlich unterrichte ich in Integrationskursen Deutsch, unter Anwendung meiner Lernmethoden und –techniken.

Ich habe viel Freude an meinen Kursen, weil ich sehe, dass meine Teilnehmer/innen wieder Spaß am Lernen finden und damit gute Chancen zum Erfolg haben.

2121136 F&B

Texte schneller erfassen und besser behalten ... mit Braining

Das Gehirn aktiv nutzen, strukturiert denken und kreativ werden, sind wichtige Faktoren für das Bearbeiten und Erfassen von Texten in Schule, Studium und Beruf. Im Kurs werden neben Brain-Gym- und Konzentrationsübungen

- Strukturiertes Denken
- Visualisieren
- Schnelllesetechniken
- Skimming und Scanning
- Mind-Mapping
- Memorytechniken

als grundlegende Techniken für Texte und Lernstoff erarbeitet und vertieft. Der Kurs Gedächtnis- und Kreativitätstechniken mit Braining ist von Vorteil, aber nicht Bedingung.

Elke Möller
Samstag, 05.06.2010, 09.30 - 17.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
30,00 Euro, 8 UStd.

Bitte Mineralwasser mitbringen.

2121126

Einführung in das Tarot

Auf den Spuren uralter Lebensweisheiten

Die TAROT- Karten weisen den Weg zu den Quellen der wahren Erkenntnis. Mit ihrer verschlüsselten Symbolsprache deuten sie das „Spiel des Lebens“, und bauen so Brücken zu unseren unbewussten Schatzkammern.

Die starke Aussagekraft der großen und kleinen Arkana inspiriert unsere Intuition, schenkt eine spielerische Sicht auf die Meisterprüfungen des Lebens und fördert seelische Heilungsprozesse.

Das uralte Kartenspiel ist gespickt mit intensiven Botschaften. Es ermuntert, das eigene Er-Leben aus einer achtsameren Perspektive anzusehen und Vertrautes ein wenig auf den Kopf zu stellen.

TAROT gibt eine Fülle von Anregungen zu einer kreativeren Lebensgestaltung in die Hände, öffnet uns für konkrete Fragen und Schritte, macht Hindernisse klarer und zeigt den Schlüssel, der Türen öffnen oder auch schließen kann.

In diesem Kurs werden meditativ-spielerisch Einsichten in den Aufbau des TAROT, die rechte Fragestellung und die Deutung für den eigenen Lebensweg gewonnen.

Gedine Zellmer, Gestalttherapeutin
Freitag, 07.05.2010, 19.00 - 22.00
Samstag, 08.05.2010, 10.00 - 16.00
Im Möörken 35
33,00 Euro, 12 UStd.

2126120

Reiki 1

Wochenendseminar

Reiki, auch universelle Lebensenergie genannt, ist immer und überall vorhanden. Es ist zum einen die universelle Lebensenergie und zum anderen die Fähigkeit, jene Energie zu kanalisieren. Unser Körper nimmt ständig Lebensenergie aus der Umwelt auf, damit er seine lebensnotwendigen Funktionen aufrechterhalten kann. Die Technik des Handauflegens ist die natürlichste menschliche Heilmethode - körperlich, geistig sowie seelisch. Je nachdem, wie viel Energie wir aufnehmen und wie frei diese unseren Körper durchfließen kann, fühlen wir uns kraftvoll und sind in Harmonie. Reiki aktiviert und fördert die Selbstheilungskräfte und Persönlichkeitsentwicklung, kann zu mehr Wohlbefinden und Entspannung auf körperlicher, mentaler und seelischer Ebene führen. Körper, Geist und Seele kommen wieder in Harmonie.

In Reiki 1 werden die Grundlagen und Techniken der Methode auf körperlicher Ebene erlernt. Dabei kommen Entspannung, Selbsterfahrung und Meditationsübungen zum Einsatz. Sie erwerben in diesem Seminar den Reiki Grad 1.

Stephanie Tischbierek, Reiki-Lehrerin/Psycholog. Beraterin (ALH)
Samstag, 06.03.2010, 10.00 - 17.00
Sonntag, 07.03.2010, 10.00 - 17.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
44,00 Euro, 16 UStd.

Mitzubringen sind: Wolldecke, Kissen, bequeme Kleidung sowie etwas zu essen. Seminarunterlagen sind für 3,00 Euro erhältlich.

Anmeldeschluss 26.02.2010

2126125

Reiki 2

Wochenendseminar

Voraussetzung ist der Reiki Grad 1.

In Reiki 2 werden die Möglichkeiten der Anwendung erweitert. Arbeiten mit Reiki auf mentaler Ebene sowie die Anwendung der Reiki Symbole und Fernreiki werden vermittelt. Auch hierbei kommen wieder die Aspekte der Entspannung, Selbsterfahrung und Meditation zum Tragen.

Stephanie Tischbierek, Reiki-Lehrerin/Psycholog. Beraterin (ALH)
Samstag, 17.04.2010, 10.00 - 17.00
Sonntag, 18.04.2010, 10.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum 2
44,00 Euro, 16 UStd.

Mitzubringen sind: Wolldecke, Kissen, bequeme Kleidung sowie etwas zu essen. Seminarunterlagen sind für 3,00 Euro erhältlich.

Anmeldeschluss 02.04.2010

2126128

Reiki 3. Grad

Voraussetzung ist der Reiki Grad 2.

Im Reiki Grad 3 schließt sich der energetische Reiki-Kreis. Sich selbst in der individuellen Seele tiefer erfahren, die Seelenschwingung erhöhen, um so weiter in seine eigene Mitte zu gelangen, ist das Ziel. Die Meistereinweihung fördert den Weg dorthin und eröffnet weitere Anwendungsbereiche im Reiki.

Es wird hier die Ebene des Handelns vom Kopf her mehr und mehr verlassen. Handeln durch Geschehenlassen, durch Nichteingreifen und sich doch der Verantwortung bewusst sein, steht hier im Mittelpunkt. Intuitives Verstehen, Gewahrwerden, Bewusstwerden, Einsichten in die Zusammenhänge von innerem Sein und äußerem Geschehen, Einflussnehmen ohne einzugreifen, auf die innere Führung vertrauen sind die Anforderungen an den 3. Grad Reiki. Dazu gehört auch die Arbeit mit dem kollektiven Unterbewussten, den Archetypen - Arbeit auf der astralen Ebene.

Das Seminar findet an 4 Wochenenden statt und schließt mit dem Reiki Grad 3 ab.

Stephanie Tischbierek, Reiki-Lehrerin/Psycholog. Beraterin (ALH)
Dauer: 4 Wochenenden
Samstag und Sonntag jeweils von 10.00 - 17.00
Termine: 29./30.05.2010, 05./06.06.2010, 19./20.06.2010 und 03./04.07.2010
Am Bruchwald 14
208,00 Euro, 64 UStd.

Mitzubringen sind: Wolldecke, Unterlage, Kissen und bequeme Kleidung.
Seminarunterlagen sind für 3,00 Euro erhältlich. Anmeldeschluss 14.05.2010

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg

2323106
Rhetorik für Frauen
F&B

Wochenendseminar

Das Seminar beinhaltet die Grundzüge konstruktiver Kommunikation und im Schwerpunkt die gewaltfreie Kommunikation. Diese ermöglicht Frauen, selbstbewusst die eigene Meinung zu sagen, ohne andere zu verletzen. Vorwürfe und Schuldzuweisungen können in positive Bedürfnisse umformuliert werden. Nein-Sagen, Abgrenzungen, Dinge, die Frauen oft besonders schwer fallen, werden leichter. Außerdem könnte es darum gehen, auch Unangenehmes an- und auszusprechen.

Eva-Maria Schlüter, Anwältin/Supervisorin/Coach
Samstag, 27.02.2010, 09.00 - 16.00
Sonntag, 28.02.2010, 09.00 - 16.00
VHS Blinke 61; Raum 3
44,00 Euro, 16 UStd.

2323108
Rhetorik
F&B

Wochenendseminar

An diesem Wochenende werden Grundlagen der Rhetorik in konkret-praktischen Übungen erfahren, erprobt und vertieft. Sowohl das Reden an sich als auch das Sprechen in bestimmten Situationen wie Vorträgen oder Diskussionen kann in vertraulicher Arbeitsatmosphäre geübt werden. Die Inhalte des Wochenendes richten sich dabei auch nach den konkreten Anliegen der Teilnehmer/innen. Grundsätze der Kommunikation wie
- Körpersprache
- Aufbau von Gesprächen und Redebeiträgen
- Fragetechnik
- Präsentationstechnik
- Zuhören

u. ä. werden darüber hinaus gemeinsam erarbeitet. Es sind einerseits keine Vorkenntnisse nötig, andererseits gibt es viele Möglichkeiten, vorhandenes Wissen praxisorientiert zu vertiefen.

Jochen Kowalski, Pädagoge M.A.
Samstag, 29.05.2010, 09.00 - 17.00
Sonntag, 30.05.2010, 09.00 - 14.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
44,00 Euro, 16 UStd.

2323110
Einführung in die Rhetorik

In diesem Bildungsurlaubsseminar können die Teilnehmer/innen lernen, sich sprachlich auch in schwierigen Situationen auszudrücken, Rede- und Gesprächshemmungen abzubauen und selbstbewusst aufzutreten. Dazu werden durch Übungen und Videoaufzeichnungen die persönlichen Stärken und Schwächen eigener Rede analysiert. Insgesamt wird dabei die Argumentations- und Redefreiheit verbessert und die körperliche Ausdrucksfähigkeit verstärkt. Es werden keinerlei Vorkenntnisse erwartet oder Voraussetzungen gemacht. Sie können also gerne auch teilnehmen, ohne Bildungsurlaub in Anspruch zu nehmen.

Jochen Kowalski, Pädagoge M.A.
Dienstag - Donnerstag, 30.03.2010 - 01.04.2010, 09.00 - 16.00, 3 Tage
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
66,00 Euro, 24 UStd.

Anmeldeschluss 02.03.2010

2323112
Interviewtechnik - Gesprächsführung
F&B

Tagesseminar

Was ist meine Einstiegsfrage? Wie führe ich das Interview?

Wie kann ich das Gespräch zeitlich steuern?

Inhalte:
- Hörproben von bisher gelaufenen Interviews
- Spannend dabei ist, dass die Teilnehmer/innen sowohl ein Interview mitbringen, von dem sie finden es sei sehr gelungen, als auch eines, von dem man glaubt, es sei misslungen. (Aus Fehlern lernen)
- Mit Agenturtexten kleine Übungen zum Sprechen üben
- An Hand von ein oder zwei Themen, die in Kürze in Radio Ostfriesland laufen sollen, wollen wir exemplarisch ein Interview vorbereiten, oder einen Leitfaden für die Sendung entwickeln. (was ist wichtig, womit steige ich ein, wie strukturiere ich ein Gespräch, eine Sendung?)

Hilke Theessen, Moderatorin und Redakteurin bei Radio Bremen
Samstag, 13.02.2010, 10.00 - 17.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum A
25,00 Euro, 9,3 UStd.

2323113
„Wir machen ein Radiosendung“

Als Fortführung der Seminars „Interviewtechnik“ wird bei ausreichender Nachfrage in Zusammenarbeit mit Radio Ostfriesland ein Seminar geplant, in dem die nötigen Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt werden, um eine Radiosendungen zu produzieren.
Dozententeam
Zeit, Ort und Kosten werden noch bekannt gegeben.

Interessierte können sich vormerken lassen!

2323115
Wer schreiben kann, gewinnt
F&B

Das Schreiben hat an Bedeutung gewonnen: inzwischen schreibt fast jeder am Computer. Viele verfassen E-Mails, Protokolle, Präsentationen, Fachbeiträge, Werbebotschaften und Vorträge. An drei Abenden soll die persönliche Schreibfitness durch kurze Trainingseinheiten verbessert werden.

Der Kurs wendet sich an Berufstätige und solche, die es noch bzw. wieder werden wollen. Niemand braucht sich vor dem Schreiben zu drücken; das Aufschieben bis auf den letzten Drücker war gestern. Nach dem Kurs sollen die Teilnehmer/innen das Schreiben im Arbeitsalltag als freudvolle Aufgabe erleben.

Ulrich Ensinger, Unternehmensberater
Donnerstag, 18.02.2010, 19.30 - 21.00, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 211
66,00 Euro, 2 UStd.

2323140
Konfliktmanagement
F&B

Mehr Gelassenheit im Umgang mit Konflikten
Tagesseminar

Konflikte können manchmal ganz schön nerven, nehmen Kraft und führen zu Gereiztheit. Kleine und größere Konflikte sind aber im privaten und beruflichen Alltag an der Tagesordnung. Wenn wir mehr über deren Ursachen und Wirkungsweisen verstehen, kann dies dazu führen, dass wir einem Konflikt anders gegenüber stehen, freier damit umgehen, uns besser fühlen.

Diese Veranstaltung soll eine Hilfe sein, gelassener mit Konflikten umzugehen. Sie werden erfahren, wie Konflikte entstehen, welchen Teil jede/r beiträgt, wie sich Lösungswege finden lassen. An konkreten Fallbeispielen werden Lösungen entwickelt, die Ihnen für Ihre Situation Anregungen geben können.

Eva-Maria Schlüter, Anwältin/Supervisorin/Coach
Samstag, 10.04.2010, 09.00 - 15.00
VHS Blinke 61; Raum 4
20,00 Euro, 7 UStd.

Anmeldeschluss 19.03.2010

2121107
Wege aus der Krise

Vortrag mit Aussprache zum Thema Burnout

Die Zahl der Menschen mit der Diagnose Burnout und völliges Ausgebranntsein nimmt in den letzten Jahren immer mehr zu. Die Anzeichen dafür sind ständige Müdigkeit, Lust- und Motivationsverminderung, Überfordertsein, Gereiztheit, Gleichgültigkeit, Freudlosigkeit, Energieverlust etc..

Der Vortrag befasst sich mit Ursachen des Burnoutsyndroms, arbeitet die positiven Botschaften dieses Volksleidens heraus und bietet Teilnehmerinnen/ Teilnehmern transparente Wege aus der Erschöpfungskrise an.

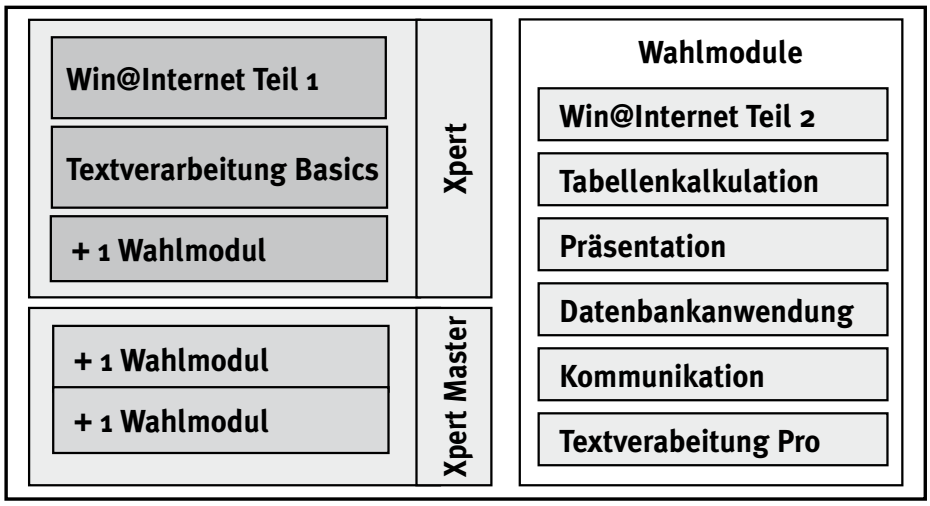
Dr. Abbas Jabbarian, Psychologischer Psychotherapeut
Dienstag, 09.03.2010, 19.30 - 21.45
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,00 Euro, 3 UStd.

Xpert - Europäischer Computer Pass

Xpert, der Europäische Computer Pass, vermittelt umfassende Kenntnisse und Fertigkeiten in allen gängigen Office-Programmen. Die Lehrgänge wenden sich an Teilnehmende aus dem privaten und öffentlichen Dienstleistungs- und Verwaltungsbereich, aus dem kaufmännischen Bereich von Handels- und Industriebetrieben sowie an Selbstständige mit Klein- und Mittelbetrieben.

Das Lehrgangssystem besteht aus 5 Modulen. Jedes Modul kann nach Absolvierung mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss der Pflichtmodule „Win@Internet", „Textverarbeitung Basics" sowie eines Wahlmoduls wird der Abschluss „Xpert" erreicht. Diese Prüfungen sollen nicht mehr als 1,5 Jahre auseinanderliegen. Mit erfolgreichem Abschluss von 2 weiteren Modulen nach Wahl wird der „Xpert-Master" erworben. Das soll innerhalb von 3 Jahren geschehen.

Die Xpert-Lehrgänge sind selbstverständlich auch für Personen geeignet, die sich fundierte Kenntnisse für den Umgang mit den entsprechenden Programmen aneignen wollen, ohne jedoch die Xpert-Abschlüsse (Prüfungen) zu erwerben.



5065100 F&B

Textverarbeitung Basics 2007

Ein großer Teil des im Büro anfallenden Schriftverkehrs besteht aus immer wiederkehrenden Textteilen. Textverarbeitungsprogramme bieten die Möglichkeit, Texte zu speichern. Diese können dann schnell und einfach korrigiert, ergänzt, verkürzt und umgestellt werden, ohne sie immer wieder neu schreiben zu müssen. Zusätzlich können auch Textbausteine kombiniert und Serienbriefe erstellt werden.

Der Kurs vermittelt Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale sowie Fertigkeiten im Umgang mit einem typischen Textverarbeitungsprogramm Word 2007. Dieser Kurs wendet sich insbesondere an Teilnehmer/innen, die den Europäischen Computer Pass erwerben wollen, ist aber auch für andere zugänglich. Prüfungstermin: 19.06.2010.

Die Prüfungsgebühr beträgt 45,00 Euro.

Jörg Reinema, Systemadministrator
Dienstag, 23.02.2010, 18.45 - 21.45,
13 Abende
auch am 25.05.2010 (Dienstag nach Pfingsten) ist Unterricht
VHS Blinke 61; Raum 6
171,60 Euro, 52 UStd.

Einzelplatzschulung

Für alle EDV-Kurse und Lehrgänge garantiert die VHS-Leer eine Einzelplatzschulung

5067101 F&B

Präsentation mit PowerPoint

Xpert-Europäischer Computer Pass

PowerPoint ist Teil des Office 2007-Pakets. Mit Hilfe dieses Anwendungsprogrammes können Folien mit Texten, Grafiken, Tabellen und Illustrationen erstellt und Vorlagen und Handzettel angefertigt werden.

Inhalte:
- Einsatzmöglichkeiten von PowerPoint
- Grundlagen und Aufbau
- Erstellen einer Präsentation
- Einsatz der Zeichenwerkzeuge
- Erstellen eigener Folienvorlagen
- Erstellen von Handzetteln
- Erstellen einer Bildschirmpräsentation.

Dieser Kurs wendet sich insbesondere an Teilnehmer/innen, die den „Xpert Europäischen Computer Pass" erwerben wollen, ist aber auch für andere zugänglich. Grundkenntnisse der EDV sollten vorhanden sein. Sie können an einer landeseinheitlichen Prüfung am 08.05.2010 teilnehmen.

Jens Freese, Systemadministrator
Mittwoch, 10.02.2010, 18.45 - 21.45, 8 Abende
Am 24.02. findet kein Unterricht statt.
VHS Blinke 61; Raum 6
105,60 Euro plus 45,00 Euro Prüfungsgebühr, 32 UStd.

5066103 F&B

Excel-Prüfungsvorbereitung Tabellenkalkulation

Xpert-Europäischer Computer Pass
für Teilnehmer/innen, die bereits 40 UStd. Excel, z. B. in zwei Wochenendseminaren, absolviert haben. Sie können an einer landeseinheitlichen Prüfung teilnehmen. Die Prüfungsgebühr beträgt 45,00 Euro.

Jens Freese, Systemadministrator
Freitag, 09.04.2010, 18.45 - 21.45
Samstag, 10.04.2010, 09.00 - 15.30
VHS Blinke 61; Raum 6
40,00 Euro, 12 UStd.

EDV mit Muße

5163105 F&B

EDV mit Muße für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die im Umgang mit dem Computer noch unerfahren sind und gerne einen Einstieg wagen wollen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, alles wird verständlich behandelt. Die Anwendungsprogramme Word und Excel werden Anfängerinnen bekannt gemacht.

Der Kurs soll der Benachteiligung von Frauen entgegenwirken und einen Wiedereinstieg in den Beruf fördern.

Jörg Cardinal
Montag, 08.02.2010, 19.30 - 21.45, 7 Abende
VHS Blinke 61; Raum 5
69,30 Euro, 21 UStd.

EDV mit Muße Einführungskurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Computer beschäftigen wollen oder müssen. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Wesentliche Inhalte:
- Überblick über die einzelnen Komponenten eines PCs
- Umgang mit Maus und Tastatur
- Bedienung der Benutzeroberfläche von Windows XP
- Start von Programmen
- Systemeinstellungen
- Arbeiten mit dem Windows-Explorer (erstellen von Ordnern, kopieren, verschieben und löschen von Dateien)
- Dateien aus dem Papierkorb „retten"
- Handhabung von Anwenderprogrammen
- Bearbeiten und speichern von Texten

5163110
Abendkurs mit Windows XP
F&B

Jörg Cardinal
Donnerstag, 04.02.2010, 19.30 - 21.45,
7 Abende
VHS Blinke 61; Raum 5
69,30 Euro, 21 UStd.

5163111
Nachmittagskurs mit Windows Vista
F&B

Annerose Haak
Donnerstag, 11.02.2010, 16.00 - 18.15,
7 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 6
69,30 Euro, 21 UStd.

5163112
Nachmittagskurs mit Windows XP
F&B

Annerose Haak
Dienstag, 09.02.2010, 16.00 - 18.15,
7 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 6
69,30 Euro, 21 UStd.

EDV mit Muße Aufbaukurs

Aufbauend auf einen Einführungskurs

Arbeiten mit Windows:
- Startmenü
- Dateien suchen
- Daten aus dem Papierkorb „retten“
- Arbeiten mit CDs
- Verknüpfungen herstellen und wieder entfernen
- Ausführung von Anwenderprogrammen.

Schnuppern in verschiedenen Programmen wie Tabellenkalkulation, Präsentationsprogramm, Fotobearbeitung.

Annerose Haak
VHS Blinke 61; Raum 6
49,50 Euro, 15 UStd.

F&B
5163114
Nachmittagskurs mit Windows XP

Dienstag, 20.04.2010, 16.00 - 18.15,
5 Nachmittage

F&B
5163115
Nachmittagskurs mit Windows Vista

Donnerstag, 15.04.2010, 16.00 - 18.15,
5 Nachmittage

5164116
Internet mit Muße

(Wir Wollen‘s Wissen)
Nachmittagskurs
für Senior/innen

Für alle, die mit dem Internet (noch) nichts anzufangen wissen, aber gerne einen Einstieg wagen möchten. Begriffe werden verständlich behandelt.

Inhalt:
1. Historie
2. Technische Grundlagen
   - Zu Hause (PC, andere Geräte, Anschluss, Software)
   - Außerhalb (Rechenzentren, Leitung, Provider, Server)
3. Das Web (Portale, die Homepage, Domains, Suchmaschinen, Zugriff)
4. Was habe ich davon? (Banking, E-Mail, Jobs, Einkauf, Preisvergleiche, Kauf- und Verkaufsangebote, Nachrichten, Lexika, Experten, qualifizierte Suche nach Themen und Anbietern)
5. Risiken (Viren, digitale Unterschriften, Geldverkehr, Sicherheit)
6. Kosten (verschiedene Anbieter, Flatrates)
7. „Surfen“ (Internet anwenden)

Grundkenntnisse am PC (Maus, Tastatur, Bildschirm), z. B. durch den Kurs „EDV mit Muße - Einführungskurs“ werden vorausgesetzt.

Achim Möller
Montag, 12.04.2010, 15.30 - 18.30,
5 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 6
66,00 Euro, 20 UStd.

5166118
Word und Excel mit Muße

Dieser Kurs baut auf dem einführenden Kurs „EDV mit Muße (für Frauen)“ auf. Es ist geplant, an drei Abenden in Word und an vier Abenden in Excel detaillierter einzuführen.

Jörg Cardinal
Montag, 19.04.2010, 19.30 - 21.45, 7 Abende
VHS Blinke 61; Raum 5
69,30 Euro, 21 UStd.

5167105
Fotobuch mit Muße gestalten

Grundkenntnisse in EDV und Internet sind wünschenswert

In diesem Kurs wird vermittelt wie man einen modernen Bildband gestaltet.

Vorbei sind die Zeiten alter Fotoalben mit Nostalgie-Faktor: Angesagt sind digital erstellte Fotobücher.

Das Erstellen eines persönlichen Fotobuch`s ist kein Geheimnis mehr.

Kursinhalte:
- Fotobuch anlegen
- Einbandgestaltung
- Bildgestaltung
- Texte, Schrift und Form
- Erste und letzte Seite

Hans-Joachim Preuss
Mittwoch, 10.02.2010, 15.30 - 17.45,
3 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 5
29,70 Euro, 9 UStd.

5167106
Foto-Management mit Google Picasa

Grundkenntnisse in EDV und Internet sind wünschenswert

Picasa ist für den Hobbyfotografen eine ernsthafte Alternative zu kostenpflichtigen Programmen. Das Programm verwaltet automatisch den gesamten Fotobestand. Profitieren Sie außerdem von den kreativen Ideen, Ihre schönsten Fotos zeitgemäß zu veröffentlichen.

Kursinhalte:
- Wie installiere ich Picasa
- Die Arbeitsoberfläche
- Bildverwaltung
- Formate und Pixel

Hans-Joachim Preuss
Mittwoch, 03.03.2010, 15.30 - 17.45,
3 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 5
29,70 Euro, 9 UStd.

EDV Anwendung

5263060
EDV für Kids: Word und Internet
jvhs

Kurs für Schüler/innen von
8 bis 12 Jahren in den Herbstferien

Hier werden Kinder auf spielerische Weise in den Umgang mit Word und dem Internet eingeführt. Wir arbeiten mit Fenstern und Menüs, lernen mit der Maus umzugehen, erstellen Dateien und Ordner, surfen im Internet und bedienen sonstige PC-Komponenten. Auf kreative Art und Weise erlernen die Kids den Umgang des umfangreichen Textverarbeitungssystems Word. Sie gestalten Einladungen, Adressaufkleber und lernen, Fotos in Texte einzufügen.

Kursinhalte:
- Starten und Beenden von Word
- Die Word Arbeitsoberfläche
- Sicher im Internet

Hans-Joachim Preuss
Mittwoch, 07.04.2010, 10.00 - 12.30,
4 Vormittage
VHS Blinke 61; Raum 6
40,00 Euro, 12 UStd.

Software zum guten Kurs!

Vergünstigte Microsoft-Lizenzen für VHS-Kursteilnehmer/innen und VHS-Lehrkräfte

Nach der Teilnahme an einem Kurs in den Bereichen Beruf/ EDV oder Sprachen können Sie von uns eine Bescheinigung erhalten, mit der Sie Software-Pakete zu günstigen Preisen bei Cobra-Shop einkaufen können:

Microsoft Office 2007 Standard, Professional plus, Enterprise ab	99,00 Euro
Microsoft Windows 7 ab	89,00 Euro
Adobe Photoshop & Co ab	199,00 Euro

5264135

Die eigene Homepage

F&B

Eine eigene Internetpräsenz zu erstellen ist nicht schwer. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Anfängerinnen. Lediglich grundsätzliche PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt (Tastatur und Maus bedienen, Programme starten, Anlegen von Ordnern und Speichern von Dateien, Zwischenablage nutzen usw.). Zur Erstellung unserer Homepage nutzen wir ein Freewareprogramm, womit wir dann direkt am Quellcode arbeiten. Dadurch erlernen Sie alles von Grund auf und können evtl. bereits bestehende Webseiten auch leichter weiterpflegen.

Folgende Themen werden behandelt:
- Grundlagen von HTML (die Basis des Ganzen)
- Erstellen von HTML-Dokumenten (direkt im Quellcode, damit Sie auch was lernen!)
- Formatierung und Layout durch Stylesheets (CSS)
- Tipps und Tricks zur Optimierung (das Wichtigste überhaupt!)
- Freier Webspace und die eigene Domain (z.B. www.ihr-wunschname-als-adresse.de)
- Upload auf einen Server (Veröffentlichung der Seiten)

Ralf Frerichs, Fachinformatiker
Montag, 08.02.2010, 19.30 - 21.45, 8 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6
79,20 Euro, 24 UStd.

Sind Sie sich unsicher, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist? Wenden Sie sich bitte an ralf@frerichs-online.com, Tel.: 0491 15120.

5265103

Computerschreiben

Ob im Studium, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Fast jede/r sitzt heute dran. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. In diesem Kurs soll in kurzer Form mit modernen Methoden das Zehnfingersystem eingeübt werden.

So ist beispielsweise jede Taste auf dem Tastenfeld mit einem Bild verknüpft, wodurch sich die Lage der einzelnen Buchstaben schnell einprägen lässt. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt.

Heidi Schulte
Mittwoch, 17.02.2010, 18.00 - 19.30, 6 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6
50,00 Euro incl. 23,60 Euro Materialkosten,
12 UStd.

5265104

Flyer, Plakate, Handzettel gestalten mit Publisher 2007

F&B

Workshop

- Faltblätter mit Spaltentexten
- Fotos, WordArt-Objekte, eigene Zeichnungen und Tabellen einbinden
- Hintergründe, Rahmen und Vordergrundmotive.

MS Publisher gehört zum Office professional plus Paket.
Gute Wordkenntnisse müssen vorhanden sein. Sie können hier nur dazulernen.

Jens Freese, Systemadministrator
Samstag, 24.04.2010, 09.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum 6
30,00 Euro, 9 UStd.

5266151

F&B

Tabellenkalkulation mit Excel 2007, Teil 1

- Wochenendseminar -

Mit Hilfe des Kalkulationsprogramms Excel lassen sich umfangreiche Rechenoperationen (z. B. Angebots-, Preis- und Zinsberechnungen) durchführen. Sogar eine grafische Aufbereitung der ermittelten Ergebnisse in Diagrammen ist mit Excel möglich.

Dieser Kurs gibt praktische Tipps und führt in die grundlegenden Programmfunktionen ein. Vorbereitung auf das Seminar „Tabellenkalkulation mit Excel 2007 - Teil 2".

Kursinhalt:
- Programmaufbau und -bedienung
- Erstellen, Gestalten und Drucken von Kalkulationsdaten
- Grundlegende Rechenoperationen (Formeln)
- Summenfunktion
- Gestaltung durch Formatierungen
- Praktische Tipps und Kniffe
- Diagramme

Jens Freese, Systemadministrator
Freitag, 19.02.2010, 18.00 - 22.00
Samstag, 20.02.2010, 09.00 - 18.00
Sonntag, 21.02.2010, 09.00 - 13.00
VHS Blinke 61; Raum 6
66,00 Euro, 20 UStd.

5266153

F&B

Tabellenkalkulation mit Excel 2007, Teil 2

- Wochenendseminar -

Dieses Seminar ist die Fortsetzung des 1. Teils von „Tabellenkalkulation mit Excel 2007". Neben der Vertiefung der vorhandenen Kenntnisse werden folgende Themen behandelt:
- vertiefender Umgang mit Formeln (Zins- und Prozentrechnung, kaufmännische Kalkulationen)
- Umgang mit Funktionen (Statistische Auswertungen, WENN-Funktionen u. a.)
- Anpassen von Präsentationsgrafiken
- Verknüpfungen von Tabellen und Daten
- praktischen Techniken in umfangreichen Tabellen
- Sonderformate, bedingte Formatierung
- nützliche Techniken.

Jens Freese, Systemadministrator
Freitag, 12.03.2010, 18.00 - 22.00
Samstag, 13.03.2010, 09.00 - 18.00
Sonntag, 14.03.2010, 09.00 - 13.00
VHS Blinke 61; Raum 6
66,00 Euro, 20 UStd.

Bildungsurlaub

5365300

Textverarbeitung Word 2007

BU F&B

Mit Hilfe des Textverarbeitungsprogramms Word können Texte und Briefe erstellt werden. Dieser Kurs führt in die grundlegenden Programmfunktionen ein und soll praktische Tipps im Umgang mit Word vermitteln.

Kursinhalte sind unter anderem:
- Programmaufbau und -bedienung
- Erstellung und Gestaltung von Texten
- Texte abspeichern und öffnen
- Verschiedene Textformatierungen
- Seitengestaltungen unter Word
- Tricks und Kniffe im Umgang mit Word
- Tabellen unter Word erstellen
- Drucken und Druckeinstellungen.

Jens Freese, Systemadministrator
Mittwoch - Freitag, 09.06.2010 - 11.06.2010,
08.00 - 16.00, 3 Tage
VHS Blinke 61; Raum 6
98,00 Euro, 27 UStd.

5366300

Tabellenkalkulation mit Excel 2007

BU F&B

Mit Hilfe des Kalkulationsprogramms Excel lassen sich umfangreiche Rechenoperationen (z. B. Angebots-, Preis- und Zinsberechnungen) durchführen. Sogar eine grafische Aufbereitung der ermittelten Ergebnisse in Diagrammen ist mit Excel möglich.

Dieser Kurs gibt praktische Tipps und führt in die grundlegenden Programmfunktionen ein.

Kursinhalte:
- Programmaufbau und -bedienung
- Erstellen, Gestalten und Drucken von Kalkulationsdaten
- Gestaltung durch Formatierungen
- Praktische Tipps und Kniffe
- Formeln u. Funktionen
- WENN-Funktionen
- praktische Techniken in umfangreichen Tabellen
- Sonderformate, bedingte Formatierung
- Tabellendaten grafisch aufbereiten

Jens Freese, Systemadministrator
Mittwoch - Freitag, 26.05.2010 - 28.05.2010,
08.00 - 16.00, 3 Tage
VHS Blinke 61; Raum 6
98,00 Euro, 27 UStd.

European Controlling Assistant

Das Controlling unterstützt die Unternehmensführung beim Steuerungsprozess des Unternehmens. Es stellt Methoden und Informationen zur Verfügung, mittels derer zielgerichtete Planungen vorgenommen, und Steuerungsmaßnahmen ergriffen werden, deren Ergebnisse anschließend kontrolliert und analysiert werden. Eine funktionsübergreifende Unterstützung und Koordination von Zielerreichungsprozessen steht im Mittelpunkt der betrieblichen Aufgaben. Im Laufe der Jahre haben sich in der Praxis unter anderem folgende Controllingaufgaben herauskristallisiert: Planung in verschiedenen Planungshorizonten – Berichterstattung und Interpretation – Bewertung und Beratung – Steuerangelegenheiten – Frühwarnsysteme – Zukunftssicherung des Unternehmens.

In der betrieblichen Praxis ist das Controlling untrennbar mit der Planung und der Kontrolle verbunden. Als Controller/in werden Sie immer darauf drängen, dass die Unternehmensziele explizit und messbar formuliert vorliegen. Für alle Bereiche im Unternehmen werden anhand der angestrebten Ziele Handlungsalternativen entwickelt und eingesetzt. Sie überwachen, ob die Planungsdaten erreicht werden. Im Falle von Abweichungen werden deren Ursachen analysiert und Maßnahmen erarbeitet, die eine Erreichbarkeit der Planwerte ermöglichen oder Sie nehmen zielgerichtete Abänderung der Planwerte entsprechend der Entwicklungen vor. Als Controller/in sind Sie interne Berater/in aller Entscheidungsträger/innen und leisten auf Basis Ihrer Ergebnisse für jegliche Unternehmensbereiche möglichst motivierende betriebswirtschaftliche Hilfestellung, die ein hohes Maß an Kommunikations- und Sozialkompetenz erfordert.

Zielgruppe: Dieses Kursangebot richtet sich an Selbstständige, Mitarbeiter/innen von kleinen und mittelständischen Unternehmen in Betrieben der Industrie, des Handels, der Banken, dem allgemeinen Dienstleistungssektor sowie aller Non-Profit-Organisationen. Das Konzept ist für Sie besonders geeignet, wenn Sie den Einstieg in den Controllingbereich planen oder schon in diesem tätig sind.

Voraussetzungen: Für die erfolgreiche Teilnahme sind neben allgemeiner kaufmännischer Berufserfahrung und EDV-Grundlagenkenntnissen, spezielle Fachkenntnisse notwendig, die sie bereits erworben haben müssen. Im einzelnen sind diese Kenntnisse in folgenden Modulen beschrieben: Buchführung, Bilanzierung, Kosten- und Leistungsrechnung I, EDV-Finanzbuchhaltung. Sie wurden und werden im Rahmen des Finanzbuchhalter/innenlehrgangs unterrichtet. Präsentation mit Powerpoint wird in diesem Semester im Rahmen des X-Pert Computerpasses angeboten, Tabellenkalkulation mit Excel für Fortgeschrittene wird im II. Semester 2010.

Lehrgangsystem – Bausteine

Das Lehrgangssystem umfasst insgesamt 160 Unterrichtsstunden und besteht aus den Bausteinen:

Kosten und Leistungsrechnung II	(40 U.-Std.) I/2010
Controlling I	(40 U.-Std.) II/2010
Grundlagen und strategisches Controlling Controlling II	(40 U.-Std.) I/2011
Operatives Controlling Controlling III	(40 U.-Std.) II/2011
Berichtswesen	

Abschluss

Nach erfolgreicher Teilnahme an den Bausteinprüfungen „Kosten- und Leistungsrechnung II“ sowie „Controlling I, II und III“ erhalten die Teilnehmer/innen das Gesamtzertifikat „European Controlling Assistant“.

5661114 F & B

Kosten- und Leistungsrechnung II

Kosten und Leistungsrechnung ist das Handwerkszeug jedes Unternehmens, um Prognosen abzugeben. Auch kleine Unternehmen sind zunehmend gefordert. Ihre Zahlen zu präsentieren. Aufbauend auf grundlegenden kaufmännischen Kenntnissen und insbesondere dem Modul „Kosten und Leistungsrechnung I“ bekommen Sie das entsprechende Rüstzeugt.

Lehrgangsinhalte:

Die Teilnehmenden haben Überblick
- über die Grundlagen der mehrstufigen Deckungsbeitragsrechnung.

Kenntnis
- der Bedeutung der Plankostenrechnung und ihrer Ausprägungen, anderer Verfahren des Kostenmanagements;

Fähigkeiten
- die Ergebnisse der mehrstufigen Deckungsbeitragsrechnung zu interpretieren;
- Präsentationen zu erstellen, zu gestalten und vorzubereiten.

Fertigkeiten
- die mehrstufige Deckungsbeitragsrechnung und die Plankostenrechnung durchzuführen.

Beherrschen
- die Durchführung der Plankostenrechnung.

Der Lehrgang ist Baustein des Lehrgangssystems „European Controlling Assistant“ und kann mit der Prüfung „Kosten und Leistungsrechnung II“ abgeschlossen werden.

Die Prüfung wird mit standardisierten Aufgaben durchführt. Diese wurden zentral vom Prüfungsausschuss der Europäischen Prüfungszentrale erstellt. Sie findet am 05.06.2010 in Leer statt.

Wenn Sie noch nicht über Powerpoint-Kenntnisse verfügen, empfehlen wir Ihnen den Kurs 5067101 Präsentation mit Powerpoint vom 10.02. - 21.04., mittwochs.

Marina Bokelmann, selbstständige Bilanzbuchhalterin (IHK)
Donnerstag / Montag, 08.04.2010 - 05.06.2010, 18.00 - 20.30, montags und donnerstags
Berufsbild. Schulen I; Raum W 226
100,00 Euro plus 45,00 Euro Prüfungsgebühr + Materialkosten, 40 UStd.

5661116

Fachkraft Lohn und Gehalt (VHS)-Theorie F & B

Voraussetzung: Kaufmännische Ausbildung bzw. langjährige Berufserfahrung bzw. Abschluss des Lehrgangs Finanzbuchhalter (VHS)“ oder entsprechende Kenntnisse.

Inhalte:
- Bruttoabrechnung
- Lohn- und Kirchensteuer
- Vermögenswirksame Leistungen
- sonstige Abzüge und Zuzahlungen
- Lohnpfändungen
- Zukunftssicherung
- Direktversicherung
- Lohnsteueranmeldung
- Meldeverfahren in der Sozialversicherung
- Buchungsbelege für Finanzbuchhaltung
- Jahresabschluss/Fallstudien

Abschluss:

Landeseinheitliche Prüfung zur „Fachkraft Lohn und Gehalt (VHS)“. Der Abschluss wird über zwei Prüfungen erreicht: „Lohn- und Gehaltsabrechnungs-Theorie“ und „EDV-Lohn- und Gehaltsabrechnung“. Das Modul „EDV-Lohn- und Gehaltsabrechnung mit Lexware“ wird im Herbst 2010 angeboten.

Die Prüfung findet am 12.06.2010 statt.

Marina Bokelmann, selbstständige Bilanzbuchhalterin (IHK)
Mittwoch, 10.02.2010, 18.00 - 20.30, 17 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 226
150,00 Euro Prüfungsgebühr 45,00 Euro + Materialkosten, 56,3 UStd.

5661109

Kaufmännische Buchführung F & B

Ziel: theoretisches Wissen und praktische Kenntnisse, die bei der Kaufmannsgehilfenprüfung verlangt werden. Gesetzliche Grundlagen, Erarbeitung des Systems, Kontenrahmen - Kontenplan, Buchung schwieriger Geschäftsvorfälle, Abschlussübungen, Bilanzbeurteilungen.

Udo Ensuleit, Studiendirektor, Dipl. Hdl.
Montag, 08.02.2010, 18.30 - 20.00, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 124
66,00 Euro, 30 UStd.

Lehrgang Finanzbuchhalter/-in

Ziel: Die Teilnehmer/innen sollen befähigt werden, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten und damit ihre berufliche Qualifikation zu erweitern und zu verbessern.

Zielgruppe: Kaufm. Vorgebildete (Beschäftigte und Nichtbeschäftigte), die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben oder als Selbstständige oder mithelfende Familienangehörige ihre Buchführung oder Vorarbeiten dazu selbst durchführen wollen.

Der Lehrgang kann auch der Auffrischung und Vorbereitung auf das Bilanzbuchhalter(innen)-seminar dienen.

Inhalte: Das Lehrgangssystem besteht aus 6 Bausteinen, die jeweils mit einer Prüfung enden. Die Anmeldung erfolgt jeweils nur für einen Kursus. Er dauert, wenn alle Kurse zustande kommen, 2 Jahre. Es wird an einigen Samstagen Unterricht sein. Die Prüfungen werden ebenfalls samstags stattfinden.

Dauer	Kurs	Beginn
52 UStd.	EDV-Finanzbuchhaltung	I/2010
60 UStd.	Betriebl. Steuerrecht	II/2010
52 UStd.	Recht und Finanzen	II/2010
69 UStd.	Kosten- und Leistungsrechnung	I I/2011

5661115

EDV-Finanzbuchhaltung F&B BU

Am Beispiel eines professionellen Finanzbuchhaltungsprogramms (bei uns Lexware) werden folgende Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt:

- Kenntnisse über sinnvolle Hardware-Konfigurationen und das Installationsverfahren für den Einsatz eines FiBu-Programms
- Kenntnis der Struktur eines Finanzbuchhaltungsprogramms
- Fertigkeit, mit einem FiBu-Programm zu arbeiten
- Fähigkeit, Auswertungen vorzunehmen und Abschlüsse zu interpretieren.

Grundkenntnisse im Umgang mit der Maus und Windows sollten vorhanden sein.
Die in den Kursen Buchführung und Bilanzierung zu erwerbenden Vorkenntnisse werden ebenfalls zugrundegelegt.
Die Prüfung findet am 05.06.2010 statt.

Marina Bokelmann, selbstständige Bilanzbuchhalterin (IHK)
Montag, 19.04. – Samstag, 24.04.2010, 08.00 - 16.00, 6 Tage
VHS Blinke 61; Raum 5
165,00 Euro plus 45,00 Euro Prüfungsgebühr, plus Materialkosten, 52 UStd.

5661101

Bilanzbuchhalter/in

Am 18.10.2007 trat die Neuordnung der Bilanzbuchhalter/innenprüfung in Kraft. Damit besteht die Prüfung aus folgenden Teilen:

Unterrichtsfächer: Prüfungsteil A:

Prüfungsfächer:

Handlungsbereiche:

1. Erstellen einer Kosten- und Leistungsrechnung und zielorientierte Anwendung.

2. Finanzwirtschaftliches Management.

Prüfungsteil B:

Handlungsbereiche:

3. Erstellen von Zwischen- und Jahresabschlüssen und des Lageberichts nach nationalem Recht

4. Erstellen von Abschlüssen nach internationalen Standards

5. Steuerrecht und betriebliche Steuerlehre

6. Berichterstattung; Auswerten und Interpretieren des Zahlenwerkes für Managemententscheidungen

Prüfungsteil C:

Präsentation und Fachgespräch.

Der Lehrgang hat am 16.02.2009 begonnen.
Der Unterricht findet montags und mittwochs 18.00 – 20.30 statt.
Ein Einstieg ist noch möglich!
Die Prüfung zum Teil A ist im Frühjahr 2010.
Berufsbild. Schulen I; Raum W 123
3300,00 Euro, 796 UStd.
zahlbar in 33 Monatsraten à 100,00 Euro

5661140

Kosten- und Leistungsrechnung und finanzwirtschaftliches Management

Vorbereitung auf den Prüfungsteil A der Bilanzbuchhalter/innen - Prüfung.

In diesen 3 Tagen sollen die Inhalte wiederholt werden:

- Erstellen einer Kosten- und Leistungsrechnung und zielorientierte Anwendung und
- Planung und Abwicklung finanzwirtschaftlicher Vorgänge.

Ziele:
Die Teilnehmenden sollen geeignete Methoden der Kosten- und Leistungsrechnung zielorientiert als Steuerungsinstrumente einsetzen sowie betriebswirtschaftliche Daten zur Bildung von Kennzahlen bereitstellen können.

- Methoden und Instrumente zur Erfassung von Kosten und Leistungen anwenden
- Kalkulationsmethoden
- Betriebliche Erfolgsrechnung für betriebliche Steuerungszwecke nutzen
- Methoden zur Kostenkontrolle (Controlling und Kostenmanagement)

Die Methoden und Instrumente der Finanzierung sollen angewendet werden. Planungsrechnungen im Rahmen der Finanz- und Investitionsplanung erstellt werden.

- Ziele und Instrumente des Finanzmanagements
- Risikokontrolle
- Aktuelle Beispiele des Finanzmarktes

Peter Frost/Klaus Dierkes
Mittwoch - Freitag, 24.02.2010 - 26.02.2010, 08.00 - 16.00, 3 Tage
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
100,00 Euro, 24 UStd.

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

5772100
Kochen für Anfänger/innen

Salate, Nudelgerichte, frisches Gemüse, Suppen..., alles nicht aus der Tüte, sondern selbst frisch zubereitet.

Wanda Kraeft, Hauswirtschaftsmeisterin
Dienstag, 04.05.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 29.04.2010.

5772101
Gemüseküche

Leckere Suppen, Vorspeisen und kleine Gerichte und besondere Beilagen für Figur bewusste, für Spargelfans und auch für Vegetarier. Für alle anderen gibt es aber auch Fleisch.

Petra Siehl, Hauswirtschaftsmeisterin
Mittwoch, 05.05.2010, 18.45 - 21.45, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 30.04.2010

5772102
Fisch

Fische vielseitig zubereitet.

Petra Siehl, Hauswirtschaftsmeisterin
Mittwoch, 10.02.2010, 18.45 - 21.45, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 05.02.2010

5772103
Pizza, Pasta usw.

Dazu machen wir einen leckeren Salat.

Petra Siehl, Hauswirtschaftsmeisterin
Mittwoch, 07.04.2010, 18.45 - 21.45, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 02.04.2010.

5772104
Kochkurs für Singles

Rezepte für Ein-Personen-Haushalte, aber auch für ein Essen zu zweit, werden ausprobiert und gemeinsam verspeist. Es sind Männer und Frauen jeden Alters willkommen.

Wanda Kraeft, Hauswirtschaftsmeisterin
Dienstag, 09.02.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 04.02.2010.

5772105
Kochen für Männer

Es werden unterschiedliche Rezepte für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten. Kleine Menüs, auch ein etwas festliches, werden zubereitet und verspeist.

Wanda Kraeft, Hauswirtschaftsmeisterin
Dienstag, 13.04.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 08.04.2010.

5772106
Kochen für Männer - Arbeitskreis I

Fortgeschrittene

Kleine Menüs werden zubereitet und verspeist. Fortsetzung aus dem vergangenen Semester.

Insa Jansen, Hauswirtschaftsmeisterin
Donnerstag, 29.04.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 26.04.2010.

5772107
Kochen für Männer - Arbeitskreis II

Kleine Menüs werden zubereitet und verspeist. Fortsetzung aus dem vergangenen Semester.

Insa Jansen, Hauswirtschaftsmeisterin
Dienstag, 04.05.2010, 18.30 - 21.30, 4 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
35,20 Euro + Lebensmittelgeld, 16 UStd.

Abmeldeschluss: 29.04.2010.

5772108
Arabische Küche I

Es werden an jedem Abend ein Hauptgericht, ein Salat und eine Nachspeise zubereitet und gemeinsam gegessen.

Amna Zaaroura
Montag, 08.02.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 03.02.2010

5772109
Arabische Küche II

Hier werden andere Rezepte zubereitet.

Amna Zaaroura
Montag, 12.04.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

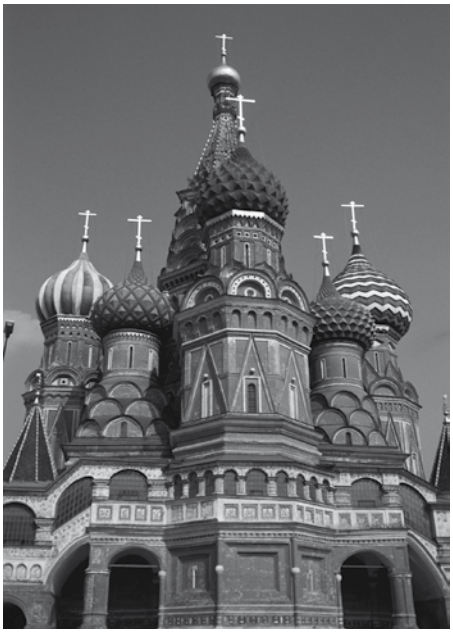
Abmeldeschluss: 07.04.2010

5772120
Russische Küche I

Es werden russische Spezialitäten zubereitet: Borschtsch, Pilmeni (Teigtaschen), Plinis, gefüllte Kartoffelpuffer.

Galina Daubert, Grundschullehrerin
Donnerstag, 11.02.2010, 18.30 - 21.30,
3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 08.02.2010



5772121
Russische Küche II

Es werden andere Rezepte zubereitet: Plow, Solanka, Winegret, Waremiki

Galina Daubert, Grundschullehrerin
Donnerstag, 22.04.2010, 18.30 - 21.30,
3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 19.04.2010

5772160
Arbeitskreis Internationale Küche

Wir kochen und essen an drei Abenden mit drei verschiedenen ausländischen Frauen oder Männern aus drei Ländern. Fortsetzung aus dem vergangenen Semester.

Engeline Kramer
Dienstag, 13.04.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 08.04.2010.

www.vhs-leer.de

5774100
Heilfasten nach Hildegard von Bingen

Ein Weg zum Jungbrunnen unserer körperlichen und geistigen Kräfte

Heilfasten ist die älteste und natürlichste Form, Selbstheilungsprozesse anzuregen sowie den Körper ganzheitlich zu reinigen. Der Körper befreit sich von Verschlackung, der Geist gewinnt Klarheit, Frische und die Seele findet neuen Raum zur Entfaltung.

Irene Blom, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Entspannungstherapeutin
Montag - Freitag, 22.03.2010 - 26.03.2010, 18.00 - 19.30, 5 x
VHS Blinke 61; Raum A
25,00 Euro, 10 UStd.

5774102
Zeitlos schön. Anti-Aging-Pflege leicht gemacht

Kaum eine Frau möchte sich bereits mit den ersten Anzeichen der Hautalterung abfinden. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie positiv auf altersbedingte Hautveränderungen Einfluss nehmen können. Sie werden verschiedene Pflegeprodukte (z. B. Peeling, Packung) an Ihren Händen ausprobieren. Mit der richtigen Pflege können bereits vorhandene Falten gemildert bzw. der Fältchenbildung wirksam vorgebeugt werden. Sie erhalten einen persönlichen Pflegepass für Gesicht, Hals, und Dekolleté und ein dezentes Anti-Aging- Make-up sorgt für den perfekten Abschluss und einen natürlich strahlenden Teint.

Ingrid Buschmeier, Kosmetikerin, Visagistin, Farb- u. Stilberaterin
Samstag, 10.04.2010, 12.00 - 17.15
VHS Blinke 61; Raum 3
20,00 Euro + Materialkosten 7,00 Euro (bitte passend mitbringen), 7 UStd.

Bitte bringen Sie Ihre Schminksachen und einen Handspiegel mit.

5774103
Auszeit - Ein Wohlfühltag für mich

Wir möchten Sie aus Ihrem Alltag entführen. An diesem Samstag wollen wir unsere innere und äußere Schönheit pflegen mit Bewegung, Massagen und einer schönen Gesichtsbehandlung. Abgerundet wird dieses Programm mit verschiedenen Tees, leichten gesunden Snacks, umrahmt von Düften und Musik.

Wir laden Sie ein, die Seele baumeln zu lassen. Sie brauchen nur eine Schüssel, ein Handtuch, ein Gästetuch, eine Decke und bequeme Kleidung mitzubringen.

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen und ist auf eine Teilnehmerinnenzahl von 10 begrenzt. Für die Massage müssen bis auf die Socken keine Kleidungsstücke ausgezogen werden.

Ruth Grüssing, Naturkosmetikerin/Heike Beyer, Heilpraktikerin
Samstag, 20.03.2010, 11.00 - 17.30
Heisfelder Str. 111 b, Leer
60,00 Euro, 8,7 UStd.

5774104
Entspannung und Wellness erleben und genießen

Termindruck, Stress und Hektik gehören zu den Plagen des Alltags. Zum Ausspannen bleibt wenig Zeit. Doch bei allem sollte man sich selbst mal etwas Gutes tun - eine Massage zur Entspannung oder z. B. ein Sauna-Besuch. Vergnügen dieser Art tun sowohl dem Körper als auch der Seele gut.

Ich möchte Sie einladen, bei mir einen „Wohlfühltag“ zu erleben.
- Begrüßungsrunde mit einer Erfrischung
- Sauna mit verschiedenen Aufgüssen
- Fußwellness
- Wellnessmassage
- Muskelentspannung
- gemeinsames Essen.

Monika Caspers
Sonntag, 28.02.2010, 10.00 - 17.00
Sauna Vital am Bad, Burfehner Weg 34 A
50,00 Euro, 8 UStd.

An- u. Abmeldeschluss: 22.02.2010
Bitte Decke mitbringen.
Die Dozentin kann zu Fragen angerufen werden. Dienstag - Freitag, 14.00 - 22.00, Samstag, 09.00 - 16.00, Tel. 0491 4543668

5774105
Langhaarfrisuren

Lange Haare- Was tun?
Pflegetipps
Hochsteckfrisuren

Dieses Seminar richtet sich an Frauen mit langen Haaren, die ihre Haare besser zur Geltung bringen und ohne viel Zeitaufwand im Alltag damit klarkommen wollen.

Es geht nicht nur um Traumhaare, sondern auch um Tipps, was Sie bei Problemhaaren (dünne, wenige, strapazierte, Kopfhautprobleme) machen können.

Praktische Übungen runden den Kurs ab.

Angelika Wingerter-Kampen
Montag, 22.02.2010, 19.30 - 21.45, 2 Abende
Friseursalon, Friesenstr. 25
20,00 Euro, 6 UStd.

Bitte Haarbürste, Stielkamm, Haarklemmen mitbringen.
Abmeldeschluss: 17.02.2010.

5774107
Fasten und Wellness

für Frauen im Frühling auf der Insel Ameland
Zeit für sich haben und gut für sich sorgen

Heilfasten mit Wellnessprogramm bietet einen Ausstieg aus alten Gewohnheiten, Ansprüchen und dem üblichen Konsum. Es klärt den Blick für die echten Bedürfnisse des Körpers, der Seele und der Gedankenwelt.

Eine bewusste Abwendung von den äußeren Verlockungen gibt den inneren Weisheiten und Bildern genügend Raum sich zu entfalten.

Das befreiende Verzichten gibt dem ganzen Organismus Zeit zur Gesundung und Erneuerung. Alte Ablagerungen werden abgebaut, wir nutzen die ganze Energie, die sonst den Verdauungsprozess lenkt, zur Selbstheilung.

Wir spüren wieder, wie wir unser Wohlgefühl und unsere Kräfte beeinflussen und auch, womit wir uns noch einschränken.

Der Fasten-Reinigungsprozess wird mit Tee, Wasser, Saft, Molke und Gemüsebrühe unterstützt.

Unsere Fitness und Lebensfreude kräftigen wir mit Qi Gong, Massagen, Tanz, Spaziergängen, Radfahren und Meditation.

Im Haus gibt es ein Schwimmbecken, Sauna und Solarium nur für uns.

Gedine Zellmer, Gestalttherapeutin
Montag, 12.04. bis Freitag, 16.04.2010
Insel Ameland
320,00 Euro, 51 UStd.
Vorbesprechung: Montag, 29.03.2010, 19.30 - 22.00, Im Möörken 35, Leer
Nachbereitungstermin: Montag, 26.04.2010, 19.30 - 22.00, Im Möörken 35, Leer
Aufenthalt auf Ameland: 12.04. - 16.04.2010

Abmeldung bis zum 11.03.2010.

5774109
Natürliches Facelifting

Jung und schön mit gezielter Gesichtsgymnastik

Jede Frau träumt davon, sich ihre jugendliche Schönheit möglichst lange zu erhalten. Dies muss kein Traum bleiben!

Dieser Kurs vermittelt eine Reihe von gezielten Übungen, die direkt auf die Gesichtsmuskulatur wirken. Schon nach sechs Tagen Training wird der Spiegel Ihnen erstaunliche Erfolge zeigen.

Mit ein wenig Ausdauer können Sie Ihre Wangenpartie straffen, Stirnfalten mildern, Nase verändern und Ihrem Teint eine frischere Farbe verleihen.

Natürliches Facelifting ist der vernünftige Weg zum jugendlichen Aussehen - ohne Skalpell und Narben.

Irene Blom, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Entspannungstherapeutin
Mittwoch, 24.02.2010, 19.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 211
18,00 Euro, 8 UStd.

Bunde

Außenstellenleiter:
Jan-Martin Donker
Kreuzstr. 17
26831 Bunde
Tel.: privat 04953-7146
E-mail:
vhs-bunde@ewetel.net

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, beim Außenstellenleiter, telefonisch ab 17.00 oder schriftlich.

Boen

7234685
Motive ohne Grenzen - Arbeiten mit Kupfer

Mit Hammer, Zange, Meißel und Schere sollen Bilder, Horoskope oder andere Ideen in Kupfer eingearbeitet werden. Unter kundiger Anleitung lernen auch Sie ein ungewöhnliches und anspruchsvolles Hobby zu betreiben.

Amador Cicuendez Sepulveda,
Spanischer Künstler
Mittwoch, 24.02.2010, 19.30 - 21.00, 4 Abende
Mehrzweckraum Boen, Boenster Hauptstr. 20
17,60 Euro + 10,00 Euro Materialkosten, 8 UStd.

Die Kursteilnehmer/innen in der Grundschule Bunde können den Schulhof als Parkplatz nutzen.

Die Einfahrt befindet sich im Kirchring (neben Schlachterei Thieke).
Die Grundschule kann nur vom Schulhof aus betreten werden.

Bunde

7212670
Vorsorgevollmacht/ Patientenverfügung

Vortrag

Es sollte schon zur rechten Zeit vorgesorgt werden, damit nicht Fremde auch gegen den Willen des Betroffenen Entscheidungen über sein Schicksal, Leben und Sterben treffen.

Diese Veranstaltung soll über die Rechtslage informieren und praktische, nachvollziehbare Hinweise zum Verfassen eigener Verfügungen geben, damit - falls ein solcher Fall einmal eintritt, der Wille des Betroffenen auch entsprechende Berücksichtigung findet.

Klaus-Dieter Vehring, Rechtsanwalt und Notar
Freitag, 19.02.2010, 20.00
Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage
6,00 Euro

Anmeldung erforderlich!

7215670
Mein Traumgarten entsteht

Manchmal sind es nur geringfügige Veränderungen, die aus einem ungeliebten Stiefkind „Garten“ einen Traum der Freude entstehen lassen. Ein passendes Konzept und eine Pflanzenauswahl, die über einen langen Zeitraum Blühfreude garantiert, sind dafür die Voraussetzungen. Anhand einer Checkliste werden die eigenen Bedürfnisse klar und die Gegebenheiten des Gartens erkannt. Gelungene Kombinationen für Stauden und Sträucher werden erläutert und es gibt Tipps für das richtige Düngen und Schneiden.

Christiane Denecke
Mittwoch, 03.03.2010, 18.30 - 20.00, 3 Abende
Bunde, Grundschule
20,00 Euro, 6 UStd.

Maximal 15 Teilnehmer/innen.

7221670
Was Jungen in der Bildung brauchen

Vortrag
mit anschließender Gesprächs- und Diskussionsrunde

Tom Bohmfalk, Fachberater Sport/Sportlehrer
Donnerstag, 11.03.2010, 20.00
Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage
2,00 Euro

7223650
Das Bewerbungsgespräch - Sich gut präsentieren

In diesem Seminar werden wir zunächst das notwendige Handwerkszeug für ein gutes Bewerbungsgespräch erarbeiten, um dann auf dieser Grundlage Bewerbungsgespräche konkret zu führen. Anhand von Videoaufzeichnungen können wir unser Gesprächsverhalten gut beobachten, analysieren und ggf. verbessern. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Jochen Kowalski, Pädagoge M.A.
Freitag, 09.04.2010, 19.00 - 22.00
Freitag, 10.04.2010, 10.00 - 14.45
Bunde, Grundschule
32,00 Euro, 9,3 UStd.

7223651
Einführung in die Rhetorik

In diesem Seminar können die Teilnehmer/innen lernen, sich sprachlich auch in schwierigen Situationen auszudrücken, Rede- und Gesprächshemmungen abzubauen und selbstbewusst aufzutreten. Dazu werden durch Übungen und Videoaufzeichnungen die persönlichen Stärken und Schwächen eigener Rede analysiert. Insgesamt wird dabei die Argumentations- und Redefreiheit verbessert und die körperliche Ausdrucksfähigkeit verstärkt. Es werden keinerlei Vorkenntnisse erwartet oder Voraussetzungen gemacht.

Jochen Kowalski, Pädagoge M.A.
Freitag, 26.02.2010, 19.00 - 22.00
Samstag, 27.02.2010, 10.00 - 14.45
Bunde, Grundschule
32,00 Euro, 9,7 UStd.

10 Teilnehmer/innen maximal.

7234670
Japanische Blumenkunst - IKEBANA -

für Fortgeschrittene

Aus dem Ursprungsland Japan kam die Blumenkunst und bezauberte mit ihren einfachen Linien und naturverbundenen Gestaltungen die Menschen in Ost und West. Ikebana wurde in unserer Gegenwart eine internationale Kunst, die nicht allein von japanischen Meister/innen betrieben wird. Millionen Menschen aller Altersstufen und Schichten wenden sich dieser Kunst zu und finden darin Freude und Erfüllung.

Hanna Stegen, Ikebana-Meisterin
Termin nach Absprache
Bunde, Grundschule
26,40 Euro Materialkosten in Absprache mit den Teilnehmer/innen, 12 UStd.

7234671
Stricken mit der Strickmaschine

In manchen Haushalten gibt es noch Strickmaschinen. Vielen ist die Handhabung leider nicht mehr bekannt.

In diesem Kurs wird die Funktionsweise einer Strickmaschine, ihre Wartung und die Grundlagen dazu erklärt, bevor dann gestrickt wird.

Da u.U. auch Strickmaschinen geliehen werden können, sind auch an der Strickmaschine Interessierte willkommen.

Renate Timmermann
Mittwoch, 24.02.2010, 19.30 - 21.45, 3 Abende
Bunde, Grundschule
26,40 Euro, 9 UStd.

7234674
Kranzbinden, Sträuße und Gestecke leicht gemacht

Es sollen Gestecke, Sträuße und Kränze gefertigt werden. Zudem werden floristische Tipps und Trends vermittelt und gezeigt.

Inge Adler
Mittwoch, 24.02.2010, 19.00 - 21.30, 2 Abende
Bunde, Grundschule
15,00 Euro + Materialkosten, 6,7 UStd.

Abmeldetermin 19.02.2010.

7234675
Kunst der Aborigines/Abstrakt

Die Kunst der Aborigines ist erdverbunden, farbenfroh und gleichzeitig spirituell; sie wird u. a. von der Landschaft und durch jahrtausende alte Mythen inspiriert.

Die Kunst der Ureinwohner Australiens ist vielfältig und ausdrucksstark. Die Basis für die Darstellungen liegt in den sog. Ahnenträumen, die auf die Zeit der Erdentstehung zurückgehen.

In diesem Kurs kann jede/r ihrer/seiner künstlerischen Begabung freien Lauf lassen. Sie werden von der Art und Weise, wie Sie an Ihr Kunstwerk herangeführt werden, begeistert sein.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Marlous Pigeaud, VHS-Kursleiterin in Hilversum, Bussum, Groningen u. Stadskan
Dienstag, 02.03.2010, 19.30 - 21.00, 6 Abende
Bunde, Grundschule
26,40 Euro + ca. 22,00 Euro Materialkosten,
12 UStd.

7235650
Irischer Tanz - Workshop -

Irischer Tanz bedeutet Lebensfreude! Alle Interessierten sind herzlich eingeladen auf den Spuren der großen, erfolgreichen Tanzshows „Riverdance“ und „Lord of the Dance“ irische Geselligkeit, Leichtigkeit und Einfachheit zu erfahren!

An diesem Wochenende werden wir einen sogenannten Céilí erlernen, wie er auch in irischen Pubs getanzt wird. Wenn Interesse besteht, gibt es zusätzlich eine Einführung ins Steppen.

Maria Kösters
Freitag, 16.04.2010, 20.00 - 21.30
Samstag, 17.04.2010, 10.00 - 14.00
Bunde, Turnhalle Friedensweg
20,00 Euro, 7,3 UStd.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Stoppersocken, evtl. Schuhe mit harter Sohle, Mineralwasser.

7235671
Saxophon

Schnupperkurs zum Kennenlernen

Sie wollten schon immer Saxophon spielen, sind sich aber unsicher und scheuen die hohen Anschaffungskosten für ein Saxophon?

Dafür findet jetzt ein Schnupperkurs statt. (Gegen eine geringe Leihgebühr können für diesen Kurs Saxophone zur Verfügung gestellt werden.)

Rolf Drost, Musiker
Donnerstag, 11.02.2010, 19.30 - 21.00,
6 Abende
Bunde, Grundschule
26,40 Euro, 12 UStd

7235673
Saxophon

für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Saxophonisten, die über den Schnupperkurs hinaus ihre Fertigkeiten verbessern wollen.
(Gegen eine geringe Leihgebühr können für diesen Kurs Saxophone zur Verfügung gestellt werden.)

Rolf Drost, Musiker
Donnerstag, 08.04.2010, 19.30 - 21.00,
6 Abende
Bunde, Grundschule
26,40 Euro, 12 UStd.

7235675
Akustikgitarre für Anfänger/innen

Einstieg in Folk- und Popsongs

In diesem Kurs erlernen wir das Gitarrenspiel „ohne Noten“ zum Begleiten bekannter Folk- und Popsongs. Erlernt wird das Spielen mit dem „Plektrum“ (kein Picking=Zupfen), um diesen Songs eine besondere Note zu verpassen. Verschiedene Begleitakkorde und unterschiedliche Rhythmen runden diese Art des Spielens ab.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur der Spaß am Musizieren und am Singen sollte vorhanden sein.

Henning Carius
Mittwoch, 17.02.2010, 20.00 - 21.30,
10 Abende
Bunde, Grundschule
55,00 Euro, 20 UStd.

7238670
Umgang mit der Digitalkamera

Kleiner Grundkurs

Sie haben eine Digitalkamera und machen schöne Fotos mit der Automatik? Prima! Aber wofür sind die anderen Einstellungen?
In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie auf einfache Weise einige wichtige Einstellungen Ihrer Digitalkamera bedienen. Zusätzlich lernen Sie die „Sprache“ der Bilder kennen und bekommen Praxistipps, wie Fotografien ansprechend und wirkungsvoll gestaltet werden können.
Im Anschluss wird das Gezeigte gemeinsam ausprobiert.
Auch die Übertragung der Fotos in den PC, sowie das einfache Bearbeiten und Ausdrucken der Bilder kommt nicht zu kurz.

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker
Freitag, 05.03.2010, 19.00 - 22.00
Samstag, 06.03.2010, 10.00 - 13.30
Bunde, Grundschule
24,00 Euro, 8 UStd.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera, sowie volle Batterien und die Anleitung mit.

7238671
Digitale Fotografie - Panoramafotografie

Normale Fotos haben das Format 9x13 oder 10x15. Dank der Digitalfotografie und moderner Software haben Sie die Möglichkeit, einfach und schnell eindrucksvolle Fotografien zu erstellen, die mehr zeigen als ein „normales“ Foto. Panoramafotos zeigen hierbei meist eine 180° oder sogar eine 360° Ansicht.

Egal ob Kompaktkamera oder Spiegelreflex - nach einer Einführung, in der ich Ihnen die Grundlagen sowie ein paar Tipps und Tricks verrate, gehen wir gemeinsam fotografieren. Die gemachten Fotos werden dann von uns mit einem einfachen Programm am Computer zu einem eindrucksvollen Panorama umgearbeitet.

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker
Samstag, 13.03.2010, 10.00 - 15.00
Sonntag, 14.03.2010, 10.00 - 13.30
Bunde, Grundschule
33,00 Euro, 11 UStd.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera, volle Batterien, die Anleitung und, wenn vorhanden, ein Stativ mit.

7239650
Digitaler Satellitenempfang

Wie viele Programme dürfen es sein?

Egal, ob Sie nur Ihren Lieblingssender oder die komplette digitale Vielfalt sehen möchten - über Satellit bekommen Sie fast jedes Programm.
Wie Sie von der Ausrichtung des Sat-Spiegels bis hin zum perfekten Fernsehbild gelangen, wird Ihnen in diesem Kurs anschaulich erklärt.
Kursinhalte:
- Warum Satellitenempfang?
- Was brauche ich für eine Sat-Anlage?
- Welche Satelliten gibt es?
- Welche Fernseh- u. Radioprogramme kann ich empfangen?
- Wo kann ich einen Sat-Spiegel montieren?
- Sat-Spiegel montieren und ausrichten.
- Was muss ich bei der Montage beachten?
- Welche Endgeräte gibt es für den Sat-Empfang?

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker
Freitag, 12.03.2010, 19.00 - 22.00
Bunde, Grundschule
12,00 Euro, 4 UStd.

7241670
A1 Deutsch für Ausländer/innen

Eingangsstufe 1
für Anfänger/innen

Für Ausländer/innen, die sich in der Gemeinde niedergelassen haben und andere Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Sie lernen sich in häufig vorkommenden alltäglichen Situationen zu verständigen. Behördengänge, Kaufgespräche, Begrüßung, Restaurantbestellungen usw.

Sabine Schüssler-Heuer
Donnerstag, 18.02.2010, 17.45 - 19.15,
10 Abende
Bunde, Grundschule
44,00 Euro, 20 UStd.

7246670
Spanisch für Anfänger/innen

A1 Eingangsstufe 1
Lehrbuch: wird im Unterricht besprochen

„Hola amigos“

Denkt man an Spanien, denkt man sofort an Sonne, Strand und spanische Lebensfreude. Aber zu Spanien gehört viel mehr als das. Zuallererst wäre da die Sprache, die es in diesem Kurs spielerisch zu entdecken gibt. Von verschiedenen Kulturen geprägt, ist sie genauso interessant und vielseitig wie die Kultur und die Menschen Spaniens.

Um in diesen Kurs mit Elan einzusteigen, braucht man keine Vorkenntnisse, sollte aber gute Laune und Spaß am Lernen mitbringen.

Dagmar Hildebrandt,
Fremdsprachkorrespondentin
Mittwoch, 17.02.2010, 17.30 - 19.00,
10 Abende
Bunde, Grundschule
44,00 Euro, 20 UStd.

7246671
A1 Spanisch Eingangsstufe 2

für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: wird im Unterricht besprochen

In diesem Kurs können Sie mit leichten Vorkenntnissen Spanisch soweit lernen, dass Sie im Urlaub kleine Sprachbarrieren leicht überwinden.

Dagmar Hildebrandt,
Fremdsprachkorrespondentin
Mittwoch, 17.02.2010, 19.00 - 20.30,
10 Abende
Bunde, Grundschule
44,00 Euro, 20 UStd.

7247670
A1 Niederländisch Eingangsstufe 1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Taal vitaal

Grundkenntnisse für den alltäglichen Umgang mit der Sprache.

Bert Rolf
Donnerstag, 18.02.2010, 18.00 - 19.30,
10 Abende
Bunde, Grundschule
44,00 Euro, 20 UStd.

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu
uns in die Haneburg

7247671
A1 Niederländisch Eingangsstufe 2

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Taal vitaal

Erweiterte Kenntnisse für den alltäglichen Umgang mit der Sprache.

Bert Rolf
Donnerstag, 18.02.2010, 19.30 - 21.00,
10 Abende
Bunde, Grundschule
44,00 Euro, 20 UStd.

7254670
Sicheres Lesen und Schreiben

(geeignet auch für ausländische Bürger/innen)

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihre Deutschkenntnisse in Lesen und Schreiben vervollständigen wollen. In entspannter Atmosphäre üben wir das sichere Lesen und Schreiben verschiedener Texte

Brigitte de Buhr
Donnerstag, 18.02.2010, 19.30 - 21.00,
10 Abende
Bunde, Grundschule
44,00 Euro, 20 UStd.

7263670
EDV mit Muße in Bunde

für Senioren u. Seniorinnen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die im Umgang mit dem Computer noch unerfahren sind und gerne einen Einstieg wagen wollen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, alles wird verständlich erklärt. Die Anwendungsprogramme Word und Excel werden Anfänger/innen bekannt gemacht.

Jan-Martin Donker
Samstag, 20.02.2010, 14.00 - 17.00,
3 Nachmittage
Bunde, Grundschule, EDV-Raum
30,00 Euro, 12 UStd.

7264670
Einführung in eBay

Was Sie schon immer über das Auktionshaus eBay wissen wollten. Wir sprechen über die Grundlagen, Kaufen und Verkaufen im eBay. Außerdem erhalten Sie hier kleine Tricks und Tipps, um ein günstiges Schnäppchen zu machen.

Die Teilnehmer/innen sollten über Grundkenntnisse mit dem PC und dem Internet verfügen.

Jan-Martin Donker
Bunde, Grundschule
12,00 Euro, 4 UStd.

7264670
Kurs I

Freitag, 05.03.2010, 19.00 - 22.00

7264671
Kurs II

Freitag, 23.04.2010, 19.00 - 22.00

7265670
Textverarbeitung Word für Schule, Ausbildung und Beruf

Für Anfänger/innen mit geringen EDV-Vorkenntnissen

Die grundlegenden Funktionen und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Textverarbeitung Word werden vorgestellt und in ihrer Anwendung geübt.
- Texte erstellen, speichern, öffnen und formatieren
- Texte markieren, überschreiben
- einen eigenen Briefbogen entwerfen
- Grafiken in Texte einfügen

Jan-Martin Donker
Mittwoch, 10.02.2010, 19.30 - 21.00, 6 Abende
Bunde, Grundschule, EDV-Raum
30,00 Euro, 12 UStd.

7266670
Tabellenkalkulation Excel für Schule, Ausbildung und Beruf

Für Anfänger/innen mit geringen EDV-Vorkenntnissen

Die grundlegenden Funktionen der Tabellenkalkulation Excel werden vorgestellt und in ihrer Anwendung geübt.

Mit Excel werden Zahlen und Informationen leicht, schnell und übersichtlich verarbeitet, dargestellt und können so in Diagrammen und Grafiken präsentiert werden. An Beispielen wird u. a. geübt, wie sich verschiedene Rechenoperationen wie Angebots-, Preis- und Zinsberechnungen schnell und genau durchführen lassen.

Jan-Martin Donker
Mittwoch, 21.04.2010, 19.30 - 21.00, 5 Abende
Bunde, Grundschule, EDV-Raum
25,00 Euro, 10 UStd.

7269650
Die Bewerbungsunterlagen - Kriterien der schriftlichen Bewerbung

Gewusst wie: Mit einer überzeugenden Bewerbungsmappe das Interesse des Arbeit- oder Praktikumgebers bzw. eines Ausbildungsbetriebes gewinnen. Wir befassen uns intensiv mit der individuellen Gestaltung von Lebensläufen, Bewerbungsanschreiben und „dritter Seite“. Am Ende des Seminars kann jede/r einen konkreten Entwurf für die eigene Bewerbung mit nach Hause nehmen.

Eva-Maria Schlüter, Anwältin/Supervisorin/Coach
Freitag, 04.06.2010, 18.00 - 22.00
Bunde, Grundschule
18,00 Euro, 5 UStd.

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

7272500

Wir backen für Ostern - Backen für Kinder

Wer liebt nicht süße Leckereien und Spritzgebäck - Ostern ist einfach einmalig im Jahr. Und zur Vorbereitung auf dieses besondere Fest gehört natürlich auch das Plätzchenbacken und Herstellen sonstiger Leckereien. Vor allem mit Kindern macht das natürlich besonderen Spaß.

Matthias Züll, Diplom-Oecotrophologe (Ernährungsberater)
Freitag, 12.03.2010, 15.00 - 18.00
Bunde, Haupt- u. Realschule
10,00 Euro + Lebensmittelgeld, 4 UStd.

An- u. Abmeldeschluss: 08.03.2010.

7272671

Kochen - Die Geheimwaffen der Männer

Männerkochkurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Damit Wasser nicht anbrennt und man(n) zaubern kann.

Matthias Züll, Diplom-Oecotrophologe (Ernährungsberater)
Montag, 12.04.2010, 19.00 - 22.00, 3 Abende
Bunde, Haupt- u. Realschule
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

An- u. Abmeldeschluss: 07.04.2010.

7281500

Autogenes Training für Kinder

Das autogene Training ist eine körperlich-seelische Entspannungsmethode. Das Erlernen dieser Methode der Selbstentspannung kann dazu dienen, mehr Ruhe zu gewinnen, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu steigern und ggf. besser mit Stresssituationen umgehen zu können. Auch Kinder sind von der alltäglichen Hektik unserer Zeit nicht ausgeschlossen, auch sie kennen Stress und Leistungsdruck. Ihr Leben ist wirklich nicht immer „kinderleicht".

Kinder lernen autogenes Training in der Regel leicht und schnell. Ein regelmäßiges Üben ist allerdings auch hier nötig.

Manuela Schleußner, ausgebildete Entspannungstrainerin
Mittwoch, 24.02.2010, 17.00 - 18.00, 6 Nachmittage
Praxis Almuth, Kastanienweg, Bunde
48,00 Euro, 8 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Decke oder Gymnastikmatte mitbringen.

7281670

Autogenes Training für Erwachsene

Das autogene Training ist eine körperlich-seelische Entspannungsmethode. Das Erlernen dieser Methode der Selbstentspannung kann dazu dienen, mehr Ruhe zu gewinnen, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu steigern und ggf. besser mit Stresssituationen in der mit Stress und Leistungsdruck alltäglichen Hektik unserer Zeit umgehen zu können.

Erwachsene lernen autogenes Training in der Regel leicht und schnell. Ein regelmäßiges Üben ist allerdings auch hier nötig.

Manuela Schleußner, ausgebildete Entspannungstrainerin
Donnerstag, 25.02.2010, 20.00 - 21.00, 6 Abende
Praxis Almuth, Kastanienweg, Bunde
48,00 Euro, 8 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Decke oder Gymnastikmatte mitbringen.

7281671

Pilates

Der Kurs führt Sie in die von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode ein.

Ihr Aussehen, Ihr Wohlbefinden, sogar Ihre Art, sich zu bewegen - all das können Sie mit der Pilates-Methode (entspannen - dehnen - kräftigen) Schritt für Schritt verändern. Eine bessere Haltung, gestreckter, schlanker, geschmeidiger und ausgestattet mit einer neuen „unsichtbaren Kraft", lernen Sie ein völlig neues Körpergefühl kennen.

Pilates eignet sich für Personen aller Altersstufen, ganz gleich, wie gut oder weniger gut Sie trainiert sind.

Ulrike Blohm, Übungsleiterin für Fitness u. Gesundheit
Termin nach Absprache
Bunde, Turnhalle Friedensweg
30,00 Euro, 13,3 UStd.

7281677

Verwöhnvormittag für Frauen

Vormittagskurs

Einmal Zeit für sich selbst nehmen und die Seele baumeln lassen. Dieser Kurs beschäftigt sich mit körperlich-seelischen Entspannungsmethoden. Das Erlernen dieser Methode der Selbstentspannung kann dazu dienen, mehr Ruhe zu gewinnen, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu steigern und ggf. besser mit Stresssituationen umgehen zu können.

Manuela Schleußner,
ausgebildete Entspannungstrainerin
Dienstag, 13.04.2010, 10.30 - 11.30, 8 Vormittage
Bunde, Turnhalle Friedensweg
30,00 Euro, 10,7 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Decke oder Gymnastikmatte mitbringen.

7283651

Qigong

QiGong ist wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und bedeutet mit/an den Energien arbeiten. Durch leicht zu erlernende Körperbewegungen bzw. Bewegungsabläufe in Verbindung mit der Atmung wird der Qi-Fluss in den Energiebahnen angeregt. Im Bewusstsein sind wir gleichzeitig bei der Atmung und in der Übung.
Gerade in der heutigen Zeit mit ihren vielen Zivilisationskrankheiten kann QiGong den Körper und Geist vorbeugend stärken, ausgleichen und stabilisieren und gegen andere schädliche Einflüsse wappnen. Bei regelmäßigem Üben können wir schon bald feststellen, dass sich die geistige Leistungsfähigkeit steigert, wir zu größerer Gelassenheit und tiefer Entspannung kommen.

Jochen Kowalski, Qi-Gong-Lehrer, Entspannungskursleiter
Dienstag, 23.02.2010, 19.15 - 20.00, 10 Abende
Bunde, Turnhalle Friedensweg
25,00 Euro, 10 UStd.

10 Teilnehmer/innen maximal.

7283652

Yoga

An diesem Yoga-Kurs können alle Menschen - Geübte und Interessierte ohne Erfahrung - teilnehmen, es gibt keine Einschränkungen oder Voraussetzungen.

Die Asanas (Körperhaltungen) werden in Verbindung mit der Atmung angeleitet und durchgeführt, dabei werden individuelle Freiräume gelassen, weil jeder Körper eine individuelle Konstitution hat. So machen wir zusammen zwar dieselbe Übung, aber jede/r im eigenen Vermögen.

Diese Form des Hatha-Yoga ist Vini -Yoga. Sie stärkt u. a. die Rückenmuskulatur. Während der Übungszeit richten wir den Geist auf die Atmung und den Körper und bringen Körper und Geist dadurch zur Ruhe.

Jochen Kowalski, Qi-Gong-Lehrer, Entspannungskursleiter
Dienstag, 23.02.2010, 18.00 - 19.00, 10 Abende
Bunde, Turnhalle Friedensweg
33,25 Euro, 13,3 UStd.

10 Teilnehmer/innen maximal.

Fit und Gesund mit Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, welches Rücken und Gelenke schont und die Muskulatur kräftigt. Hier werden beim sanften Training im Wasser verschiedene Bewegungsformen durchgeführt. Dieser Kurs ist besonders für ältere Menschen geeignet.

Barbara Zöllmann, Bademeisterin
Bunde, Mölenland-Bad
30,00 Euro, 6,7 UStd.

7284670
Kurs I

Montag, 11.01.2010, 16.00 - 17.00,
5 Nachmittage

7284671
Kurs II

Montag, 11.01.2010, 17.00 - 18.00,
5 Nachmittage

7284672
Kurs III

Montag, 22.02.2010, 16.00 - 17.00,
5 Nachmittage

7284673
Kurs IV

Montag, 22.02.2010, 17.00 - 18.00,
5 Nachmittage

TREFFPUNKT vhs

7284674
VHS-Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Viele zivilisatorische Einflüsse schwächen und verkrampfen unsere Muskeln, so dass viele Menschen immer häufiger an körperlichen Beschwerden, besonders Rückenbeschwerden, leiden.

Durch ein ausgewogenes Programm von Bewegungs- und Entspannungsübungen sollen fehlerhafte Verspannungen vermieden bzw. aufgehoben werden. So kann ein neues Haltungsgefühl entwickelt werden.

Die Übungen dienen:
- zum Lockern der Rücken-, Schulter/Nacken- und Brustmuskulatur
- der Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule
- zur allgemeinen Kräftigung von Bauch- und Gesäßmuskulatur
- dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag.

Brigitte Penning, Bewegungsfachkraft f. d. Gesundheitssport; Tanzpädagogin HKiT
Dienstag, 09.02.2010, 09.30 - 10.30,
12 Vormittage
Bunde, Turnhalle Friedensweg
36,00 Euro, 16 UStd.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

7294670
Honig und seine medizinische Wirkung

Vortrag

Die Griechen wussten ihn wirklich zu schätzen, denn laut Mythologie verdankten die Götter ihm ihre Unsterblichkeit. Wir lieben den Honig wegen seines guten Geschmacks und weil er bei Erkältungen wirkt. In den vergangenen Jahren untersuchten Wissenschaftler die medizinische Wirksamkeit des Honigs und kamen zu erstaunlichen Ergebnissen: Honig hilft ganz besonders gut bei der Wundheilung und wirkt gegen Entzündungen.

Almuth Janssen/Ulrike Martell, Kreisvorsitzende Imkerverein Leer
Mittwoch, 05.05.2010, 20.00 - 22.15
Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage
6,00 Euro, 3 UStd.

7294671
Vortrag über AD(H)S - Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätssyndrom

- Sind Sie als Eltern eines AD(H)S betroffenen Kindes immer überfordert?
- Strapaziert das auffällige Verhalten ihres Kindes Ihre Toleranz?
- Hören Sie oft den Vorwurf, Ihr Kind nicht richtig erziehen zu können?
- Stehen Sie immer wieder ratlos vor ungelösten Problemen in der Familie,

  im Kindergarten oder in der Schule?
- Hat das Alles oft Ihre Grenzen erreicht?

Möchten Sie Hilfen haben zu Problematiken, Anregungen, Informationen zum Thema AD(H) S ??????

Manuela Schleußner, ausgebildete Entspannungstrainerin
Montag, 01.03.2010, 19.30
Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage
6,00 Euro

7294672
Vitalpilze in der Krebstherapie

Vortrag

Die Vitalpilze sind in der traditionellen chinesischen Medizin schon seit Jahrhunderten wegen ihrer vor Krebs schützenden und heilenden Wirkungen bekannt. Vitalpilze enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, Proteine und sonstige wirksame Inhaltsstoffe, die die schulmedizinische Behandlung der Krebserkrankung unterstützen und verstärken. In den letzten Jahrzehnten ist die Wirksamkeit auch in der westlichen Medizin nachgewiesen worden.

An diesem Abend erfahren Sie mehr über die Vitalpilze, ihre Wirksamkeit und Anwendung in der Therapie.

Eleonore Bölts, Heilpraktikerin
Dienstag, 23.02.2010, 19.30
Bunde, Grundschule
6,00 Euro

Wymeer

7284676
VHS-Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik

Viele zivilisatorische Einflüsse schwächen und verkrampfen unsere Muskeln, so dass viele Menschen immer häufiger an körperlichen Beschwerden, besonders Rückenbeschwerden, leiden.
Durch ein ausgewogenes Programm von Bewegungs- und Entspannungsübungen sollen fehlerhafte Verspannungen vermieden bzw. aufgehoben werden. So kann ein neues Haltungsgefühl entwickelt werden.
Die Übungen dienen:
- zum Lockern der Rücken-, Schulter-/Nacken- und Brustmuskulatur
- der Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule
- zur allgemeinen Kräftigung von Bauch- und Gesäßmuskulatur
- dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag.

Annette Plettke, Erzieherin/Übungsleiterin
Dienstag, 16.02.2010, 17.45 - 18.45,
10 Nachmittage
Wymeer, Turnhalle
30,00 Euro, 13,3 UStd.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg

Außenstellenleiterin:
Anita Penning
Verwaltungsangestellte
Anschrift:
Volkshochschule Leer
Außenstelle Hesel
Postfach 11 01
26832 Hesel
Tel. 04950 937793, ab 18.00
E-Mail: vhs-hesel@t-online.de

Anmeldungen schriftlich bei der Außenstellenleiterin.

7513690

1000 Jahre Kampf gegen das Wasser - von Deichen, Dämmen, Sturmfluten und Sperrwerken

Vortrag - Powerpoint-Präsentation

Im Laufe der Geschichte kosteten Sturmfluten vielen hunderttausenden Menschen das Leben, diese Fluten formten maßgeblich die heutige Küstenlandschaft mit. Neben dem historischen Rückblick auf die bisherigen Sturmfluten werden anhand ausgewählter Beispiele der Küstenschutz und der Deichbau in Ostfriesland beleuchtet.

Themenbereiche:
- Historische Entwicklung des Küstenverlaufs
- Sturmfluten und ihre Auswirkungen
- Deichbau und Küstenschutz
- Fotos Sturmfluten, Überschwemmungen; Küstenschutzmaßnahmen

Heinz Halfwassen
Mittwoch, 03.03.2010, 19.30
Hesel, Villa Popken
6,00 Euro

Anmeldung erforderlich!

TREFF vhs PUNKT

7513692

Gartenparadiese in der Ems-Dollart-Region

Vortrag

Kaum zuvor hatten Gärten eine so hohe Bedeutung für den Menschen wie heute. In unserer hektischen Zeit schirmen sie ab gegen den Alltag, sind Refugien der Ruhe und Erholung und lassen die Natur hautnah erleben. Hinter hohen Mauern, Hecken und Zäunen verborgen, erblühen private Gärten, für die Außenstehenden meist unbekannt.

Der Vortrag möchte einladen zu einem Spaziergang durch solche verborgenen Paradiese. Der Bilderbogen zeigt Momentaufnahmen der verschiedensten Gärten, die während zahlreicher Gartenbesichtigungen entstanden. Die Fotos wurden nach unterschiedlichen Themenbereichen zusammengestellt, so dass nunmehr ein Diavortrag als Power-Point-Präsentation vorliegt.

Heinz Halfwassen
Mittwoch, 14.04.2010, 19.30
Hesel, Villa Popken
6,00 Euro

Anmeldung erforderlich!

7521690

Die Heilkraft der Farben

Vortrag

In der Natur sind wir ständig von Farben umgeben. Jetzt, nach dem eintönigen Grau des Winters lässt uns jede Blüten- und Blätterfarbe aufatmen. Aber auch sonst ziehen Farben uns an oder stoßen uns ab, erwärmen uns oder vermitteln uns ein Gefühl der Kühle. Sie wirken auf unseren Körper, auf unseren Geist und unsere Seele. Frühere Kulturen, wie z. B. Ägypter, benutzten Farben als Heilmittel. Heute wird man sich mehr und mehr dieser alten Heilmittel bewusst und nutzt sie für verschiedenartigste Therapien.

Lassen Sie sich an diesem Abend von Farben berauschen.
Ein Vortragsabend der besonderen Art.

Monika Schmalzl-Gadow, Heilpädagogin
Mittwoch, 17.02.2010, 19.30
Hesel, Villa Popken
6,00 Euro

Anmeldung erforderlich!

www.vhs-leer.de

7526690

Die Chakren - Eine Einführung in ihre Bedeutung und Funktionsweise

Vortrag

Das Wort „Chakra“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Rad“ oder „Wirbel“. Chakren sind Energiezentren im Körper und beeinflussen unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Ebenso haben sie Einfluss auf unsere Drüsen- und Hormontätigkeit. Anhand der 7 Hauptchakren erfahren Sie etwas über ihre Lage, ihre Bedeutung und Funktionsweise, sowie etwas über ihre Harmonisierung.

Freuen Sie sich auf die Vielfalt, die Ihr Körper Ihnen bietet.

Monika Schmalzl-Gadow, Heilpädagogin
Dienstag, 23.02.2010, 19.30
Hesel, Villa Popken
6,00 Euro

Anmeldung erforderlich!

7534690

Floristisches zum Frühjahr

In diesem Kurs erarbeiten wir uns Werkstücke, passend zur Jahreszeit. Ein schöner Türkranz, ein Gesteck oder ein kleines selbst gefertigtes Mitbringsel erfreut jeden. Wir beginnen im Februar und arbeiten uns bis ins späte Frühjahr vor.

Claudia Schmidt, Floristin
Montag, 22.02., 15.03. und 12.04.2010,
19.00 - 21.15, 3 Abende
Hesel, Schule „Kloster Barthe“
19,80 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
9 UStd.

Material wird von der Dozentin mitgebracht. Mitzubringen sind falls vorhanden: Klebepistole, Rosenschere und Haushaltsmesser.

An-/Abmeldeschluss 17.02.2010

7534695

Ostern rustikal

Mögen Sie die Dekorationen, die aus natürlichen Materialien entstehen? Die nicht jeder hat und individuell sind? Dann machen Sie sie doch selber! In diesem Kurs basteln wir ein paar süße Hasen aus Holz, rustikale Fensterdeko und eine Moostüte für den Hauseingang.

Heidi Tempel
Montag, 01.03.2010, 19.00 - 21.15, 2 Abende
Hesel, Schule „Kloster Barthe“
13,20 Euro + 6,50 Euro Materialkosten,
6 UStd.

Bitte mitbringen: Einen großen Malerpinsel, einen kleinen Stoffrest und eine Kaffeetasse.

An-/Abmeldeschluss 24.02.2010

7534697

Frühlingsideen im dänischen Stil

Lieben Sie auch die kleinen feinen Dinge, die das Leben ein kleines bisschen schöner machen? Aus verschiedenen Materialien wollen wir Tischdeko für den Frühling und den Sommer zaubern. Stoffbezogene Windlichter, Filzblüten, Serviettenhalter und vieles mehr im dänischen Tildastil wollen wir zusammen herstellen. Mit ein paar kleinen Stichen lassen sich tolle Ideen aus Stoff umsetzen, auch wenn man nicht nähen kann.

Heidi Tempel
Montag, 26.04.2010, 19.00 - 21.15, 2 Abende
Hesel, Schule „Kloster Barthe“
13,20 Euro + 6,50 Euro Materialkosten,
6 UStd.

Bitte mitbringen: klein gemusterte Stoffreste die farblich zusammen passen, Nähnadel, passendes Nähgarn, Lichterkette weiß und eine Kaffeetasse.

An-/Abmeldeschluss 20.04.2010

7535502

Keyboardunterricht für Kinder und Jugendliche

jvhs

In diesem Kurs lernen wir Keyboard spielen und Noten lesen von Anfang an. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Nach kurzer Zeit sind wir in der Lage, einfache Stücke mit Begleitung zu spielen, Keyboards können gestellt werden. Eine Verlängerung ist möglich.

Joachim Hölscher, Musiker
Freitag, 12.02.2010, 15.30 - 17.00,
5 Nachmittage
Hesel, Villa Popken
22,00 Euro, 10 UStd.

Material wird kostenlos gestellt.
Maximale Teilnehmer/innenzahl 8

7535690
Keyboardunterricht für Erwachsene

Nehmen Sie sich Zeit für einen Keyboard-Schnupperkurs. Sie lernen Noten lesen und Keyboard spielen von Anfang an. Nach kurzer Zeit sind Sie in der Lage, einfach Stücke mit Begleitung zu spielen. Keyboards und Notenmaterial werden gestellt. Eine Verlängerung ist möglich.

Joachim Hölscher, Musiker
Donnerstag, 11.02.2010, 09.30 - 11.00,
5 Vormittage
Hesel, Villa Popken
22,00 Euro, 10 UStd.

Maximale Teilnehmer/innenzahl 8

TREFFPUNKT vhs

7542690
A2 Englisch am Vormittag Grundstufe 1

Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
Lehrbuch: Fairway 2, ab Lektion 5

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen mit Grundkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen.

Mittwoch, 10.02.2010, 10.15 - 11.30,
12 Vormittage
Hesel, Villa Popken
44,00 Euro, 20 UStd.

7542694
B1 Englisch am Vormittag Mittelstufe 3

Weit Fortgeschrittene
Lehrbuch: Fairway 3, ab Lektion 8

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen aus früheren Kursen sowie Wiedereinsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen.

Mittwoch, 10.02.2010, 09.00 - 10.15,
12 Vormittage
Hesel, Villa Popken
44,00 Euro, 20 UStd.

7547692
A1 Niederländisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: „Taal vitaal", Hueber-Verlag, ISBN 3-19-005252-3

Sie möchten ihre niederländischen Nachbarn verstehen und sich mit ihnen unterhalten können? Dann sind in diesem Kurs richtig. Ziel des Kurses ist, sich mit einfachen Sätzen verständigen zu können. Wir üben alltägliche Gesprächssituationen und werden typische kulturelle Unterschiede zwischen Deutschland und den Niederlanden veranschaulichen.

Roelof Lamein
Montag, 08.02.2010, 20.00 - 21.30, 15 Abende
Hesel, Schule „Kloster Barthe"
66,00 Euro, 30 UStd.

7563690
Computer-Einführungskurs für Frauen

Er ist im heutigen (Berufs-) Leben nicht mehr wegzudenken:

Der PC. Ich möchte Frauen in geschützter Umgebung die Grundkenntnisse vermitteln.
- Bestandteile und Handhabung des Computers
- Betriebssystem Windows XP
- Schreibprogramm Word
- Tabellenprogramm Excel
- Präsentationssoftware Power Point
- Terminplaner Outlook
- Grundlagen Internet/ E-Mail
- digitale Fotobearbeitung

Günter Zierleyn
Montag, 08.02.2010, 19.45 - 21.15, 10 Abende
Hesel, Schule „Kloster Barthe"
50,00 Euro, 20 UStd.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

7563694
Computer-Einführungskurs

Wer sich bisher kaum für Computer interessiert hat, kann hier ohne Leistungsdruck mitmachen.
- Bestandteile und Handhabung des Computers
- Betriebssystem Windows XP
- Schreibprogramm Word
- Tabellenprogramm Excel
- Präsentationssoftware Power Point
- Grundlagen Internet/ E-Mail
- Terminplaner Outlook
- digitale Fotobearbeitung

Günter Zierleyn
Montag, 08.02.2010, 18.00 - 19.30, 10 Abende
Hesel, Schule „Kloster Barthe"
50,00 Euro, 20 UStd.

Keine Grundkenntnisse erforderlich.

7563696
Computer-Aufbaukurs

Alle, die Grundkenntnisse im Einführungskurs gesammelt haben oder sich schon so fit fühlen, können hier weiterführende Informationen erhalten:
- Tabellen, Serienbriefe u. a. in Word
- Rechnen und grafische Darstellung in Excel
- Nutzung von Outlook
- Bildverarbeitung mit Microsoft Picture lt
- Kombinationsmöglichkeiten der Programme (OLE)
- Anwendung des Internets als Informationsquelle
- weitere Themen nach Absprache

Günter Zierleyn
Dienstag, 09.02.2010, 18.00 - 19.30,
10 Abende
Hesel, Schule „Kloster Barthe"
50,00 Euro, 20 UStd.

Rückfragen beim Kursleiter
Tel.: 0491 4541864 oder
Mail guenter.zierleyn@ewetel.net

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

Gutschein „nach Maß"
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

7572690
Kochkurs für Männer

Wunschgerichte einmal selber zubereiten. Mit Spaß gemeinsam kochen und gemeinsam genießen. Kurs für Anfänger geeignet.

Jutta Stromann, Hauswirtschaftsmeisterin
Mittwoch, 17.02.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Hesel, Schule „Kloster Barthe“
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin: 04950 1472.
An-/Abmeldeschluss: 12.02.2010

7574690
Entdecken Sie Ihre Schokoladenseite mit einer Typberatung

Ein harmonisches Äußeres ist heute für den beruflichen und privaten Erfolg unerlässlich. Es unterstreicht Ihre fachliche Kompetenz und gibt Ihnen eine gewinnende und überzeugende Ausstrahlung. Die Typberatung ermittelt welcher Farbtyp Sie sind und welche Stilrichtung besonders gut zu Ihnen passt. Kleidung, Make-up, Brille, Schmuck und vieles mehr werden in die Beratung mit einbezogen.

Ingrid Buschmeier, Kosmetikerin, Visagistin, Farb- u. Stilberaterin
Freitag, 26.02.2010, 18.00 - 21.00
Samstag, 27.02.2010, 12.00 - 17.15
Hesel, Villa Popken
24,20 Euro + Materialkosten 5,00 Euro,
11 UStd.

Bitte bringen Sie Ihre Schminksachen, einen Handspiegel und etwas zu Trinken mit.
Max. 10 Teilnehmer/innen.

7574692
Wellness-Event Tag für Frauen

Ein Wellnesstag der besonderen Art für Frauen, die etwas für ihre Gesundheit, Schönheit und ihr inneres Gleichgewicht tun wollen.

Genießen Sie eine Auszeit mit einer Mischung aus Aktivität und Regeneration.
1. Bewegungsbaustein - „ Walken“ an der frischen Luft
2. Baustein - „ Stärken „ bei einem gesunden Frühstück
3. Entspannungsbaustein - wir erlernen eine wohltuende Fußdruckmassage
4. Ein Gesichtspeeling mit einer Gesichtsmaske. Danach gibt es eine kleine Einführung in die Hot-Stone Massage
5. Das ganze runden wir mit einer Handmaske, Handmassage und einer Entspannungsreise ab

Insa Weelborg, Gesundheitsberaterin
Samstag, 13.03.2010, 10.00 - 17.30
Hesel, Praxis Helmers, An der Fabrik 3
48,00 Euro, 10 UStd.

Anmeldung nur bei der Kursleiterin: 04956 2601
Mitzubringen sind: Gute Laune, Kleidung für draußen und drinnen, 3 Handtücher, Kissen und eine Decke, ein kleiner Spiegel und ausreichend Getränke.

7581502
Entspannung für Kinder

Zielgruppe: Kinder zwischen 6 und 8 Jahren

Ziel des Kurses: Erlernen von Entspannungstechniken für mehr Ruhe und Konzentration. Erkennen von Stresssituationen und erlernen mit dem Stress umzugehen.

Gerda Becker, Seminarleiterin für Entspannungspädagogik
Dienstag, 09.02.2010, 15.30 - 16.30,
8 Nachmittage oder Termine nach Absprache am 1. Kursnachmittag
Hesel, Seminarhaus Lichtstrahl, Immegastr. 11
30,00 Euro, 10,7 UStd.
7 Teilnehmer/innen.

Matten, Kissen und Decken sind vorhanden.

7581690
Autogenes Training für Erwachsene

unter Einbeziehung der Kombinationslehre westlicher und östlicher Entspannungstechniken und Stressmanagement nach der Stressforscherin Dr. Lipi Paul.

Ziel des Kurses: Vermittlung der theoretischen Grundlagen zu Atmung, Entspannung, Stress und des vegetativen Nervensystems.

Außerdem werden verschiedene Entspannungstechniken mit dem Schwerpunkt Autogenes Training sowie der Einbeziehung östlicher Entspannungstechniken gelehrt. Praktische Hilfe zur Selbsthilfe, das Leben entspannter zu meistern und wieder konzentriert anspannen zu können.

Gerda Becker, Seminarleiterin für Entspannungspädagogik
Dienstag, 09.02.2010, 20.00 - 21.30, 8 Abende
Hesel, Seminarhaus Lichtstrahl, Immegastr. 11
44,85 Euro, 16 UStd.

7 Teilnehmer/innen

Matten, Kissen und Decken sind vorhanden.

7583692
Kung Fu Kurs

Zhou Jia Quan ist ein Kung Fu System, das seinen Ursprung in den alten Shaolin Klostern hat. Es beinhaltet ein Trainingsprogramm, das nicht nur körperliche Ertüchtigung, sondern auch Selbstverteidigung und Kenntnisse in traditioneller chinesischer Medizin vermittelt. Berühmt wurde dieses System in Asien speziell dadurch, dass es relativ einfach zu erlernen ist und man sich schon in kurzer Zeit verteidigen kann. Das Kung Fu Training besteht neben der obligatorischen Aufwärmgymnastik und dem Technik-, Freikampf-, Konditions- und Krafttraining zu einem Großteil aus sogenannten Formen. Sie verbessern Beweglichkeit, Kraft, Atmung, Schnelligkeit und Koordination.

Detlef Theus, Lehrer f. chinesische Heil-u. Bewegungskünste
Mittwoch, 10.02.2010, 18.30 - 20.00, (und nach Absprache), 8 Abende
Hesel, Fitnessstudio „Die Fabrik“
40,00 Euro, 16 UStd.

7583694
Tai Chi Kurs

Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Bewegungsschule, die Aspekte von Gesundheit, Meditation und Selbstverteidigung enthält. Tai Chi-Übungen harmonisieren und korrigieren die Haltung, Bewegung und Atmung. Man kann Gelassenheit, Geschmeidigkeit, bessere Durchblutung, mehr Vitalität entwickeln und die Anforderungen des Alltags besser bewältigen.

Detlef Theus, Lehrer f. chinesische Heil-u. Bewegungskünste
Donnerstag, 11.02.2010, 18.00 - 19.30,
8 Abende
Hesel, Fitnessstudio „Die Fabrik“
40,00 Euro, 16 UStd.

Yoga

Immer mehr Menschen leiden in unserer hektischen Zeit unter dem alltäglichen Stress. Sie werden immer nervöser und unzufriedener. Verspannungen treten auf, die durch körperliche Fehlbelastungen verstärkt werden. Rücken- und Nackenschmerzen, Migräne, Durchblutungs- und Schlafstörungen sind die Folge.

Hatha-Yoga, mit seiner harmonisierenden Wirkung auf Körper, Geist und Seele, hilft Verspannungen abzubauen, die innere Ruhe und Gelassenheit wieder zu finden und körperliche Elastizität und Vitalität aufzubauen und zu erhalten.

Anna Bergner, Yoga-Lehrerin
Hesel, Schule „Kloster Barthe“
44,00 Euro, 20 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Wolldecke mitbringen.

Anmeldung bei der Kursleiterin
Tel.: 04946 1221.

7583697
Kurs I

Dienstag, 09.02.2010, 18.00 - 19.30,
10 Abende

7583698
Kurs II

Dienstag, 09.02.2010, 20.00 - 21.30, 10 Abende

Rückenfitnesstraining

Wenn auch Sie in Ihren Alltag Zeit für Fitness und Wohlbefinden einplanen möchten, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Denn Bewegung bringt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist in Schwung. Zusammen mit Gleichgesinnten lernen Sie, wie Sie auf einfachem sanften Weg zu Beweglichkeit gelangen!

Wir werden Kräftigungs- u. Dehnungsübungen ebenso wie Übungen für eine bessere Koordination und für mehr Haltungsbewusstsein erlernen.

Verschiedene Entspannungsformen runden das Programm für ein gutes Lebensgefühl ab.

Insa Weelborg, Gesundheitsberaterin
Hesel, Schule „Kloster Barthe"

Bitte leichte Sportkleidung und Matte oder Wolldecke mitbringen.

Anmeldung nur bei der Kursleiterin Tel.: 04956 2601.

7584690
Kurs I

Mittwoch, 10.02.2010, 18.00 - 19.00,
15 Abende
45,00 Euro, 20 UStd.

7584691
Kurs II

Mittwoch, 10.02.2010, 19.15 - 20.15,
10 Abende
30,00 Euro, 13,3 UStd.

7584692
Kurs III

Montag, 08.02.2010, 18.20 - 19.20, 10 Abende
30,00 Euro, 13,3 UStd.

7584694
Bauch - Beine - Po - Gymnastik für „Starke Frauen"

Wollen Sie in Ihren Alltag mehr Fitness und Wohlbefinden integrieren? Ja? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Durch gezielte Übungen für „Bauch, Beine und Po" steigern wir unsere Kondition, Koordination und fördern unsere Körperwahrnehmung. Gleichzeitig wird der Muskelaufbau des Körpers gesteigert. Beginnen werden wir jede Stunde mit einer Aufwärmphase, um die Muskeln zu erwärmen und vorzubereiten. In der Hauptphase trainieren wir dann die „Problemzonen". Zur Entspannung des Körpers schließen wir mit einer Entspannungseinheit ab. Danach können wir dann wieder gestärkt in den Alltag zurückkehren. Durch diesen Mix von An- und Entspannung des Körpers wird unsere Lebensqualität gesteigert und Sie können Ihre positive Lebenseinstellung neu für sich entdecken.

Insa Weelborg, Gesundheitsberaterin
Montag, 08.02.2010, 19.30 - 20.30, 13 Abende
Ort wird noch bekannt gegeben
39,00 Euro, 17,3 UStd.

Bitte leichte Sportkleidung, Handtuch und Matte oder Wolldecke mitbringen.

Anmeldung nur bei der Kursleiterin Tel.: 04956 2601.

Maximal 8 Teilnehmerinnen.

Brigitte Völkel ist Industriekauffrau/Ausbilderin und weiß, wie wichtig es ist, dem Alltagsstress entgegen zu wirken.

Sie hat ihren Weg gefunden und möchte anderen weitergeben, was hilft, „im Lot" zu bleiben.

Deshalb hat sie sich vor einiger Zeit zur Nordic Walking Basic Instruktorin ausbilden lassen und hat zudem den Seminarleiterschein für das „Autogene Training nach J. H. Schultz", sowie für die „Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen" erworben.

Nordic Walking am Wochenende

Wer diese effektive Bewegungsform noch nicht kennt, sollte sich an einem Wochenende mal Zeit für „erste Gehversuche" nehmen.

Nordic Walking nach der ALFA-Technik ist die ideale Sportart für Jung und Alt, ob sportlich oder untrainiert.

Das Gehen mit „Stöcken" ist Gelenke schonend, gut für Herz und Kreislauf, fördert die Fettverbrennung durch effektives Muskeltraining, löst Schulter- und Nackenverspannungen, erhöht die Sauerstoffzufuhr und baut Alltagsstress ab.

Brigitte Völkel, Nordic Walking Basic Instructor
Treffpunkt: Heseler Wald, Parkplatz
Firreler Straße
18,00 Euro, 6 UStd.

Passende Stöcke können bei der Kursleiterin gegen eine geringe Gebühr von 8,00 Euro ausgeliehen werden. Bitte geben Sie dafür bei der Anmeldung Ihre Körpergröße an. Mitzubringen sind bequeme Laufschuhe und dem Wetter angepasste Kleidung.
Bitte bringen Sie sich etwas zu Trinken mit.
Zusatztermine nach Absprache mit der Kursleiterin.

7584695
Kurs I

Samstag, 13.03.2010, 15.00 - 17.15
Sonntag, 14.03.2010, 09.00 - 11.15

7584696
Kurs II

Samstag, 10.04.2010, 15.00 - 17.15
Sonntag, 11.04.2010, 09.00 - 11.15

7584697
Kurs III

Samstag, 08.05.2010, 15.00 - 17.15
Sonntag, 09.05.2010, 09.00 - 11.15

7584702
Nordic Walking am Nachmittag

Kurs I

Viele haben schon das Nordic Walking nach der ALFA-Technik für sich entdeckt und möchten auch in diesem Jahr das Training in einer netten Gruppe fortführen. Als effektives Ausdauertraining wirkt es sich positiv auf Körper und Seele aus, so dass sich schnell wieder „das gute Gefühl danach" einstellt.

Brigitte Völkel, Nordic Walking Basic Instructor
Montag, 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05. und 31.05.2010,
17.15 - 18.45, 6 Nachmittage
Zusatztermine nach Absprache mit der Kursleiterin.
Treffpunkt: Heseler Wald, Parkplatz
Firreler Straße
36,00 Euro, 12 UStd.

Passende Stöcke können bei der Kursleiterin gegen eine geringe Gebühr von 8,00 Euro ausgeliehen werden. Bitte geben Sie dafür bei der Anmeldung Ihre Körpergröße an. Mitzubringen sind bequeme Laufschuhe und dem Wetter angepasste Kleidung.
Bitte bringen Sie sich etwas zu Trinken mit.

7584704
Nordic Walking am Nachmittag

Kurs II

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Nordic Walking nach der ALFA-Technik in einzelnen Schritten erlernen oder vertiefen wollen.

Mit dem Gelenke schonendem Ganzkörpertraining wird Herz und Kreislauf gestärkt, die Muskulatur trainiert, Verspannungen gelockert, der Stoffwechsel angeregt und der Alltagsstress abgebaut.

Das Training bei frischer Waldluft in einer netten Gruppe macht Spaß und ist effektiv. Das gute Gefühl danach ist Ansporn genug.

Brigitte Völkel, Nordic Walking Basic Instructor
Donnerstag, 08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05. und 27.05.2010,
17.15 - 18.45, 6 Nachmittage
Zusatztermine nach Absprache mit der Kursleiterin.
Treffpunkt: Heseler Wald, Parkplatz
Firreler Straße
36,00 Euro, 12 UStd.

Passende Stöcke können bei der Kursleiterin gegen eine geringe Gebühr von 8,00 Euro ausgeliehen werden. Bitte geben Sie dafür bei der Anmeldung Ihre Körpergröße an. Mitzubringen sind bequeme Laufschuhe und dem Wetter angepasste Kleidung.
Bitte bringen Sie sich etwas zu Trinken mit.

vhs Hesel / Jemgum

7592690

Hilfe, ich bin zu sauer - Der Säure-Basen-Haushalt und seine Auswirkungen

Vortrag

Trotz hoher technischer Entwicklung und Wissenschaft gibt es immer mehr kranke Menschen, zunehmend auch immer mehr Kinder.

Heute leiden viele unter einer schleichenden Vergiftung, Übersäuerung und Verschlackung des Körpers mit den einhergehenden Zivilisationskrankheiten, wie z.B. Müdigkeit, Migräne, Übergewicht, Bluthochdruck, Arthrose, Rheuma, Herz- Kreislaufbeschwerden und vieles mehr.

An vielen praktischen Beispielen erfahren Sie:
Wie entsteht Übersäuerung?
Wie macht sie sich bemerkbar?
Was kann ich dagegen tun?

Kommen Sie zurück zum inneren Gleichgewicht!

Ein Informationsabend zur Gesundheitsvorsorge!

Monika Schmalzl-Gadow, Heilpädagogin
Mittwoch, 10.02.2010, 19.30
Hesel, Villa Popken
6,00 Euro

Anmeldung erforderlich!

7592692

Die Aktivierung der inneren Heilkraft

Tagesseminar

Es heißt: „Gesundheit ist das höchste Gut." Dennoch erkranken immer mehr Menschen, zunehmend auch immer mehr Kinder. Dies hat vielfältige Gründe. Neben medizinischer Versorgung können wir durch Eigenverantwortlichkeit vorbeugende und unterstützende Maßnahmen ergreifen, uns wieder in die Balance zu bringen. Hier spielt die innere Aktivierung unserer Heilkraft eine wichtige Rolle.

Durch Wissensvermittlung in Theorie und Praxis erfahren Sie, wie sie durch ein Leben in Balance eine größere Lebensqualität erhalten. Denn: Für Ihren Erfolg ist nicht nur entscheidend, was Sie wissen, sondern auch entscheidend, was Sie tun. Lassen Sie sich entführen in eine Welt der unbegrenzten Möglichkeiten.

Monika Schmalzl-Gadow
Samstag, 24.04.2010, 10.00 - 17.00
Hesel, Seminarhaus Lichtstrahl, Immegastr. 11
22,00 Euro, 8,7 UStd.

Mitzubringen sind: Neugier, Decke, Kissen, etwas zum Trinken und ein Imbiss für die Pause.

vhs Jemgum

Außenstellenleitung:

Inka Peil,
Dipl.Oecotrophologin
Hofstr. 13a
26844 Jemgum
Tel.: 04958 910207
Fax: 04958 910208

E-Mail:
inka.peil@t-online.de

7713810

Leven an Eems un Dullert - Leben an der Ems und am Dollart

Historischer Vortrag mit anschließender Lesung

Vom Leben der Bewohner/innen an der Emsmündung - ehrgüstern, güstern un vandaag - vorgestern, gestern und heute - berichtet der heimatverbundene Autor des Buches mit dem gleichnamigen Titel.

Wie konnten die Menschen das unter dem Meeresspiegel liegende Land bewohnbar machen?

Fragen nach der historischen Wahrheit, z. B. der großen Cosmas- und Damianflut am 25. September 1509 und dem Untergang der „goldenen" Stadt Torum wird ebenso nachgegangen wie Gegenwarts- und Zukunftsfragen an der Ems und an der Emsmündung.

Die wechselvolle Geschichte der an der Mündung liegenden oder untergegangenen Dörfer und Städte in den benachbarten Nordniederlanden und Ostfriesland wird vom Autor eindrucksvoll beschrieben.

Erich Bolinius
Freitag, 19.02.2010, 19.30 - 21.45
Jemgum, Sielhus
6,00 Euro

7717810

Deutsch- Niederländischer Stammtisch

Eine ganz besondere Aufgabe hat der Deutsch-Niederländische-Stammtisch: „Interessierte Bürger und Bürgerinnen im grenznahen Gebiet sollen Gelegenheit haben, in lockerer Atmosphäre andere Menschen aus dem Grenzbereich kennenzulernen. Zu interessanten Themen über Land, Leute, Leben, Geschichte und Politik in beiden Ländern soll es Vorträge geben. Kommen Sie zu den Treffen und nutzen Sie die Gelegenheit zu diskutieren, plaudern oder einfach zuzuhören."

Der Stammtisch soll 1 mal im Monat im gemütlichen Sielhus in Jemgum stattfinden. Die Termine finden Sie untenstehend. Dazu wird von jedem ein Beitrag in Höhe von 5,40 Euro erhoben, um die Kosten abzudecken. Es wird unverbindlich über alles Mögliche gesprochen, Meinungen und Ansichten werden ausgetauscht, und man lernt sich besser kennen in entspannter Atmosphäre.

Freuen Sie sich auf einen geselligen Abend!

Herzlich eingeladen sind Ihre Freunde, Bekannte und natürlich Sie selbst! Bitte melden Sie sich aus organisatorischen Gründen an!

De stamtafel heeft een hele speciale opdracht: „Ge interesseerde burgers in het grensgebied moeten de gelegenheid hebben om in een open sfeer andere mensen uit het gebied te leren kennen.

Er zullen lezingen gehouden worden over het land, de mensen, het leven, de geschiedenis en de politiek in beide landen.

Komt u naar de bijeenkomsten en maakt u gebruik van de gelegenheid om te discussieren, kletsen of gewoon te luisteren."

De stamtafel vindt 1 keer per maand plaats in het gemoedelijke Sielhus in Jemgum.

De data vindt u hieronder. Om de kosten te dekken wordt per avond een bijdrage van 5,00 euro gevraagd. Er wordt over alles mogelijke gesproken. Meningen kunnen worden uitgewisseld en men leert elkaar beter kennen in een ontspannen sfeer.

U kunt zich verheugen op een gezellige avond!

Uw vrienden en bekenden zijn van harte uitgenodigd! En natuurlijk uzelf!

Wilt u zich om organisatorische redenen aanmelden?

Hilde Kruize
Jemgum, Sielhus
16,20 Euro, 6 UStd., 3 Termine
16,20 Euro, 6 lesuren
Per avond 5,40 Euro, 2 lesuren
Anmeldeschluss: 01.03.2010
aanmelden tot: 01.03.2010

Freitag, 05.03.2010, 20.00
Vrijdag, 05.03.2010, 20.00

Anmeldeschluss: 01.03.2010
aanmelden tot: 01.03.2010

Freitag, 23.04.2010, 20.00
Vrijdag, 23.04.2010, 20.00

Anmeldeschluss: 20.04.2010
aanmelden tot: 20.04.2010

Freitag, 28.05.2010, 20.00
Vrijdag, 28.05.2010, 20.00

Anmeldeschluss: 25.05.2010
aanmelden tot: 25.05.2010

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

Gutschein „nach Maß"
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg

7721502
Bewegungsspiele für Kinder im Grundschulalter

Das Leben ist ein Spiel oder auch Kinder spielen sich ins Leben. Spielen ist für die Entwicklung der Kinder von großer Bedeutung. Bewegungsspiele für drinnen und draußen fördern nicht zuletzt die Persönlichkeit und die Entwicklung unserer Kinder. Dieser Kurs macht starke Kinder aber auch stark in Sachen Bewegung. Bei Kindern, die früh den Spaß an der Bewegung und am Sport kennenlernen, ist der Grundstein für einen gesünderen Lebenswandel gelegt. Nur so kann eine optimale körperliche und geistige Entwicklung der Kinder gewährleistet werden.

Heidi Bugiel
Dienstag, 02.03.2010, 15.00 - 16.00,
10 Nachmittage
Jemgum, Turnhalle
30,00 Euro, 13,3 UStd.

7721812
Selbstverteidigung

Sowohl für Mütter und Töchter/Söhne als auch einzelne

In diesem praxisorientierten Kursus werden Sie nicht zu einer Kampfexpertin/einem Kampfexperten ausgebildet, aber Sie lernen, sich in Notsituationen wirkungsvoll zu wehren oder es gar nicht dazu kommen zu lassen.

Die Angriffs- und Abwehrtechniken erfordern keinen großen Krafteinsatz. Sie sind einfach, schnell und leicht erlernbar - und doch wirkungsvoll.

Von den allgemeinen Verhaltensregeln bis zu den verschiedenen Techniken mit praktischen Übungen reicht die Palette der Kursinhalte. Sie sollen die für Sie optimale Technik herausfinden und durch Üben zum/r Meister/in werden.

Sofia Jablonski
Freitag, 05.03.2010, 14.00 - 15.00,
6 Nachmittage
Jemgum, Turnhalle
18,00 Euro, 8 UStd.

7726810
Einblicke in die Welt der Schamanen

Was ist Schamanismus? Es ist die gesammelte Erfahrung über viele Generationen Mensch, die die Heilkräfte der Natur, der Elemente, der Kräfte der Pflanzen, der Tier und der Mineralien wahrgenommen haben, und diese zum Wohle der Menschheit eingesetzt haben. Der Kurs behandelt den Einstieg in verschiedene Themen des Schamanismus. So geht es z. B. um die Kraft des Räucherns, wobei wir auch ein Räucherritual kennen lernen und durchführen möchten. Was sind Krafttiere und was Kraftplätze, und wie findet man diese. Was ist schamanisch Reisen, und welche Rolle spielt die Trommel in diesem Zusammenhang.

Bitte mitbringen: Unterlage, Decke, dickes Kissen zum sitzen, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Iris Peter, Schamanische Energie Heilerin
Mittwoch, 07.04.2010, 19.00 - 20.30, 4 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
24,00 Euro, 8 UStd.

7734811
Naturkränze binden

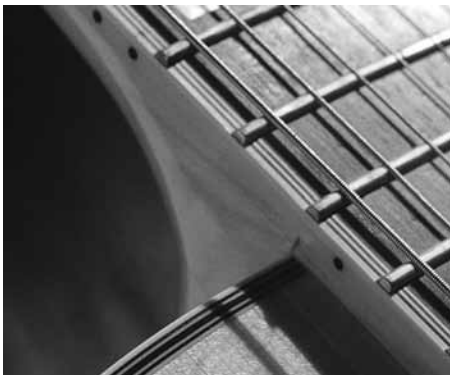
Die schönsten Blumen im eigenen Naturkranz verewigen.

An zwei Abenden lernen Sie, einen Tür- oder Tischkranz selbst auf eine Heuunterlage zu binden. Am ersten Abend wird der Kranz gebunden und besprochen, welches Naturmaterial sich für den Kranz eignet.

Sie können aus Ihrem eigenen Garten Blumen, Kräuter, Zweige, Blätter und Gräser mitbringen oder bei der Kursleiterin käuflich erwerben. Heu wird gestellt.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Bindedraht, Tasse für leckeren Kräutertee.

Jutta Pals
Dienstag, 01.06.2010, 19.00 - 21.00, 2 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
12,00 Euro + Materialkosten, 5,3 UStd.



7735810
Akustikgitarre für Anfänger/innen

Einstieg und Folk- und Popsongs

In diesem Kurs erlernen wir das Gitarrenspiel „ohne Noten“ zum Begleiten bekannter Folk- und Popsongs. Erlernt wird das Spielen mit dem „Plektrum“ (kein Picking = Zupfen), um diesen Songs eine besondere Note zu verpassen. Verschiedene Begleitakkorde und unterschiedliche Rhythmen runden diese Art des Spielens ab.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur der Spaß am Musizieren und am Singen sollte vorhanden sein.

Henning Carius
Dienstag, 23.02.2010, 16.00 - 17.30,
10 Nachmittage
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
55,00 Euro, 20 UStd.

7741810
Plattdeutsch zum Kennenlernen

Dieser Kurs richtet sich besonders an Mitbürger und Mitbürgerinnen, die zugezogen sind. Hier wird die Neugierde für die Plattdeutsche Sprache geweckt. Die Teilnehmer/innen sollen die Angst davor verlieren, selbst ein paar Worte auf Platt zu sprechen und so langsam diese Sprache erlernen.

Brigitte de Buhr
Mittwoch, 24.02.2010, 18.30 - 20.00,
10 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
44,00 Euro, 20 UStd.

7746810
A1 - Spanisch für die Reise Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Spanisch à la Carte, Klett-Verlag

Ziel dieses Kurses ist nicht das Erlernen der Spanischen Sprache mit all ihren grammatischen Feinheiten, sondern das schnelle und effektive Erlernen der notwendigen Redemittel für typische Urlaubs- und Reisesituationen.

Yanet Heikens
Dienstag, 02.03.2010, 19.30 - 21.00,
10 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
44,00 Euro, 20 UStd.

7747810
Niederländisch-Sprachkurs für Anfänger/innen

Lehrbuch „Taal vitaal“, Band 1 ISBN 3-19-005252-2 und mit dem Arbeitsbuch ISBN 3-19-015252-7 Hueber-Verlag.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die keine oder nur sehr geringe Niederländisch-Kenntnisse haben. Es werden grammatikalische Grundkenntnisse und erste einfache Konversationen durchgeführt. Der Niederländisch-Sprachkurs soll Teilnehmer/innen helfen, sich in alltäglichen Situationen zurechtzufinden und ganz praktische Sachen, wie z. B. Telefonieren, Einkaufen oder das Fragen nach dem Weg, das Einholen von Informationen über aktuelle Geschehnisse selbstständig bewältigen zu können. Neben der Vermittlung der Sprache werden auch kulturelle Einblicke über Land und Leute in den Niederlanden gegeben. Bei Fragen zu diesem Kurs können Sie gerne die Kursleiterin Frau Kruize, Tel. 04953 923763 anrufen.

Hilde Kruize
Mittwoch, 24.02.2010, 20.00 - 21.30,
15 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
66,00 Euro, 30 UStd.

7763810
Einführung in die Computerwelt

für Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse

- Starten und Beenden des Computers
- Erläuterung der PC-Hard- und Software
- Umgang mit der Maus
- Bildschirmoberfläche, Symbole
- Systemsteuerung, Arbeitsplatz
- Verwaltung von Dateien und Ordner
- Tipps und Tricks

Ralf Klapproth
Dienstag, 02.03.2010, 19.15 - 21.30, 5 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
37,50 Euro, 15 UStd.

7764813
Einführung in das Internet

Richtiges Nutzen des Internets soll Ziel dieses Kurses sein, in dem u.a. folgende Fragen geklärt werden könnten:

- Wie kommt man ins Internet?
- Welche Geräte benötigt man, was kostet es?
- Wie finde ich etwas im Internet?
- Wie kann ich Texte, Bilder o. ä. speichern?
- Was ist eine E-mail, wie wird sie verschickt?
- Wie schütze ich mich vor Computer-Viren?
- Was versteht man unter DOWNLOAD, usw.

Die Liste der Fragen lässt sich durch die Wünsche der Teilnehmer/innen erweitern.

Ralf Klapproth
Dienstag, 27.04.2010, 19.15 - 21.30, 4 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
30,00 Euro, 12 UStd.

7765813
Tastschreiben am PC für Beruf und Ausbildung

Zehnfinger-Tastenschreiben, Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes. Der Kurs bietet gute Voraussetzungen für die spätere erfolgreiche Arbeit am Computer, die ohne sichere Beherrschung des Tastenfeldes nicht möglich ist.

Annegret Behrens
Mittwoch, 24.02.2010, 17.00 - 18.30,
12 Nachmittage
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
52,80 Euro, 24 UStd.

7772502
LandFrauen backen mit Kindern Osterhasen

für Kinder von 5 - 12 Jahren

Kinder lieben es den Teig zu kneten und essbare Osterhasen zu formen. Wir LandFrauen zeigen es ihnen und backen an diesen Nachmittag gemeinsam mit den Kindern lustige Osterhasen. Die Hasen werden mit viel Geschick und Phantasie aus dem Teig geformt, dekoriert und dann gebacken. Sie können direkt verspeist oder mit nach Hause genommen werden. Mit diesem Backkurs schaffen Sie die besten Voraussetzungen für ein gelungenes Osterfest!

Ilse Meyer
Freitag, 12.03.2010, 14.30 - 16.45
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
8,00 Euro

An- u. Abmeldeschluss: 09.03.2010.
Der Kurs ist auf 12 Teilnehmer/innen begrenzt!

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

7772504
Kinderkochkurs „Lüttje Pottkiekers“

Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren

In diesem Kochkurs zeige ich Euch, wie einfach das Kochen ist, und dass es jede Menge Spaß macht. Hier dürft ihr in die Töpfe gucken und ganz viel selber machen. Am tollsten ist es natürlich, wenn ihr mit euren Freunden zusammen kocht und anschließend zusammen auch esst.

Ilse Meyer
Freitag, 09.04.2010, 16.00 - 17.30,
6 Nachmittage
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
27,00 Euro, 12 UStd.

An- u. Abmeldeschluss: 06.04.2010.

7772506
Ilse‘s kleine Tortenschule

für Kinder (und Mütter, wenn Sie wollen)

An 2 Nachmittagen wollen wir köstliche Torten backen. Jedes Kind bekommt eine Vierteltorte mit nach Hause. Bitte beim zweiten Termin einen Tortenbehälter mitbringen.

Ilse Meyer
Freitag, 28.05.2010, 16.00 - 17.30,
2 Nachmittage
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
10,00 Euro pro Person

An- u. Abmeldeschluss: 21.05.2010.

7772811
Mediterrane Küche zum Schnuppern

Wer sich richtig ernährt, lebt besser und länger. Denn Gesundheit geht auch durch den Magen. Die Gesundheitsküche vom Mittelmeer bietet Menschen, die gesund leben wollen und trotzdem genießen möchten, viele kulinarische Köstlichkeiten. Sie möchten einen Einblick in die mediterrane Ernährungsform. Dann können Sie an diesem Abend gerne zum Schnuppern kommen. Es gibt Gemüse, Salat zubereitet mit Oliven- oder Rapsöl, Hülsenfrüchte, Obst, Fisch und nur wenig Fleisch.

Inka Peil, Dipl.-Oecotrophologin
Montag, 15.03.2010, 19.00 - 21.30
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
10,00 Euro

An- u. Abmeldeschluss: 10.03.2010.

7772812
Männerkochkurs „Männer kochen besser“!

Überlebenstraining für Männer. Hier wird gezeigt, was man alles mit den vielen Küchenutensilien und -maschinen machen kann. In der Werkstatt Küche wird Kochen zum Erlebnis. In gemütlicher Runde werden hier die köstlichsten Gerichte auf den Tisch gezaubert. Kochen mit Spaß und guter Laune.

Matthias Züll, Diplom-Oecotrophologe (Ernährungsberater)
Dienstag, 23.02.2010, 19.00 - 21.30, 5 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
37,00 Euro, 16,7 UStd.

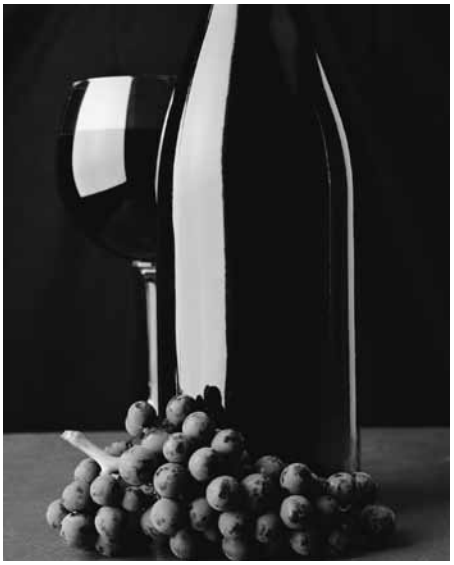
An- u. Abmeldeschluss: 17.02.2010.

7772815
Räucherkurs

In diesem Kurs erfahren Sie alles über das Räuchern von Fisch. Geräuchert wird Forelle, Bückling, Makrele und Aal. Sie bereiten den Fisch selbst für das Räuchern vor. Während der Zeit, wo der Fisch im Räucherofen ist, wird eine Menge Wissenswertes über die Räucherkunst vermittelt. Die Fischart, die Würzung, das Holz und der Räucherofen sind entscheidend. Jede/r Teilnehmer/in erwirbt frischen Fisch im Wert von ca. 20,00 Euro, den er/sie selbst räuchert und dann mit nach Hause nehmen darf. Dieser Kurs ist auf 6 Teilnehmer/innen begrenzt. Da der Fisch im voraus vom Kursleiter besorgt werden muss, ist es erforderlich, mit der Anmeldung die Kursgebühren im voraus zu überweisen. Bei Fragen wenden Sie sich an die VHS-Außenstellenleiterin, Inka Peil.

Helmut Franken
Samstag, 06.03.2010, 09.00 - 14.00
Jemgum, Lutgerskerk 3
45,00 Euro incl. 20,00 Euro Materialkosten,
6,7 UStd.

An- u. Abmeldeschluss: 01.03.2010.



7772820
Weinseminar mit Verkostung

Was ist der Unterschied zwischen einem Riesling und einer Bacchusrebe? Sind trockene Weine bekömmlicher als milde oder halbtrockene Weine? Wie schmeckt ein Portugieser Weißherbst oder ein Rotling? Hat die Spätlese mehr Öchslegrade als der Eiswein? All` diese Fragen und noch viel mehr wird an diesem Abend angesprochen und bei einer Verkostung diskutiert. Im Sielhus in Jemgum kommen Weine von der Nahe, Pfalz und aus den Franken zur Probe. Wer Wein nicht nur gerne trinkt, sondern auch wissen möchte, was seinen Gaumen so erfreut, ist genau richtig bei diesem Weinseminar. Sie können Ihre Sinne für die Beurteilung eines Tropfens trainieren. Das Seminar orientiert sich an den Bedürfnissen von all jenen, die nicht professionell mit Wein arbeiten. An diesem Abend wird ein solides Grundwissen vermittelt.

Hermann Niemann
Freitag, 12.03.2010, 20.00 - 22.00
Jemgum, Sielhus
8,00 Euro

An- u. Abmeldeschluss: 01.03.2010.

7774810
Farb-, Typ- und Imageberatung

Jeder Mensch ist unverwechselbar, einzigartig. Und doch lassen sich alle Menschen vier verschiedenen Grundtypen zuordnen, die jeweils eine ganz besondere Beziehung zu Farben, aber auch Formen, haben.

Die Farb-, Stil- und Imageberatung ermittelt, welcher Farbtyp Sie sind, welche Stilrichtung, beruflich und privat, besonders gut zu Ihnen passt, Ihre Persönlichkeit unterstreicht und zur Geltung bringt und dies immer unter Einbeziehung der aktuellen Modetrends und -farben.

In die Beratung werden Kleidung, Make-up, Haarfarbe und Frisur, Brille, Schmuck und vieles mehr mit einbezogen. Zum Kurs können eigene Sachen, wie Kostüme, Schals, Schuhe, Make-up, Hüte, Schmuck und vieles mehr mitgebracht werden.

Gudrun Wulff, Dipl.-Designerin, Dipl.-Ing.
Samstag, 08.05.2010, 10.00 - 16.00
Jemgum, Sielhus
24,00 Euro, 8 UStd.

An- u. Abmeldeschluss: 03.05.2010.

7781810
Geführte Meditation zur Entspannung

Meditation ist eine Jahrtausende alte Technik zur Ruhe zu kommen und die innere Ausgeglichenheit wieder zu finden.

Die geführte Meditation ermöglicht es dem Teilnehmenden sich ganz fallen zu lassen. Er muss nichts weiter tun, als den Worten der Meditationsleiterin folgen, und kann so seine eigene innere Welt entdecken. Bei einer geführten Meditation tauchen wir ein in die Welt der Phantasie und begeben uns so auf eine Reise zur Entspannung. Im Anschluss kann in einer Gesprächsrunde über das Erlebte berichtet werden, um den Abend sanft ausklingen zu lassen.

Bitte mitbringen: Unterlage (Isomatte), Decke, dickes Kissen zum sitzen, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Iris Peter, Meditationsleiterin
Mittwoch, 24.02.2010, 19.00 - 20.30, 4 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
24,00 Euro, 8 UStd.

7781812
Das tut mir gut!

Jeder Lebensabschnitt stellt uns vor neue Aufgaben und Herausforderungen, z. B. sind Frauen ab 40 von vielen Veränderungen betroffen. Was wechselt in den Wechseljahren? Sich selbst verstehen und mit sich selbst besser klarkommen. Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die mehr über sich und ihr eigenes Leben erfahren wollen. Gemeinsam werden Möglichkeiten entdeckt, im Alltag zu einem gesunden Gleichgewicht zwischen Anstrengung und Entlastung zu kommen.

Johanna Venema
Montag, 01.03.2010, 19.30 - 21.30, 5 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
30,00 Euro, 13,3 UStd.

7781814
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Die Progressive Muskelentspannung kann zur inneren Ruhe, seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit verhelfen. Dies geschieht durch gezieltes Anspannen und Lösen der Muskulatur, unter Anleitung. Schritt für Schritt werden die Teilnehmer/innen angelernt, die einzelnen Muskelpartien des Körpers gezielt anzuspannen und wieder zu entspannen. Dies führt neben der geistigen und körperlichen Entspannung auch zur Steigerung des Körperbewusstseins.

Anschließend begibt sich der/die Teilnehmer/in auf eine geführte Phantasiereise, welche die Entspannung noch weiter vertieft.

Als hilfreich erwiesen hat sich die Progressive Muskelentspannung bei: Nervosität, Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Stress, Rücken- und Gelenkschmerzen.

Anja Silke Willms, Entspannungstherapeutin
Mittwoch, 03.03.2010, 20.00 - 21.15, 5 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
30,00 Euro, 8,3 UStd.

Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, Decke und Kissen.

TREFF vhs PUNKT

Rückenschule Wirbelsäulengymnastik

Viele zivilisatorische Einflüsse schwächen und verkrampfen unsere Muskeln, sodass viele Menschen immer häufiger an körperlichen Beschwerden, besonders Rückenbeschwerden, leiden. Durch ein ausgewogenes Programm von Bewegungs- und Entspannungsübungen sollen fehlerhafte Verspannungen vermieden bzw. aufgehoben werden. So kann ein neues Haltungsgefühl entwickelt werden.

Die Übungen dienen:
- zum Lockern der Rücken-, Schulter-, Nacken- und Brustmuskulatur
- der Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule
- zur allgemeinen Kräftigung von Bauch- und Gesäßmuskulatur
- dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag.

Harmine de Vries, Gymnastiklehrerin
41,00 Euro, 18,7 UStd.

Bitte mitbringen: Isomatte und Turnschuhe.

7784828
Kurs I

Dienstag, 09.02.2010, 18.45 - 19.45, 14 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule

7784829
Kurs II

Mittwoch, 10.02.2010, 18.00 - 19.00, 14 Abende
Turnhalle Ditzum

Außenstellenleiterin
Angelika Becker
Bienenstr. 3
26847 Detern
Tel. 04957 430
Email: angelika.becker@ewetel.net

Melden Sie sich bitte vor Kursbeginn telefonisch, schriftlich oder per Fax an.

7323602
Bewerbungscheck

Das Ziel dieses Seminars ist es, die einzelnen Maßnahmen der Bewerbungsinitiativen effizient und individuell aufeinander abzustimmen. Im Fokus steht es, ein überzeugendes Gesamtbild von persönlichem Auftritt und schriftlicher Darstellung zu erzeugen. Das Seminar besteht aus folgenden Modulen: Lebenslauferstellung-Bewerbungsanschreiben-Präsentation und äußere Form-Recherche und Notfallplan-Persönliches Vorstellungsgespräch- „Nachfassen“ und Nachbereitung. Um Ihren Bewerbungsauftritt in Überzeugungskraft und Ihren einzelnen Kernkompetenzen abzurunden, erhalten Sie einen Einstellungsleitfaden/Skript, welcher/es Sie zielsicher in Ihrem individuellen Bewerbungsprofil unterstützt. Das Seminar eignet sich für Berufsanfänger/innen und auch für Fachkräfte.

Helga Hopp
Donnerstag, 11.03.2010, 18.00 - 21.15
Freitag, 12.03.2010, 18.00 - 21.15
Detern, Grundschule
19,20 Euro, 8,7 UStd.

Ikebana

Naturverbundenes Gestalten mit Blumen und Zweigen, Steinen, Wurzeln und Moos.

Helga Rulffes, Ikebana-Meisterin
17,60 Euro, 8 UStd.

Anmeldungen und Nachfragen bitte bei der Kursleiterin, Tel. 0491 7031.

7334573
Kurs I

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Donnerstag, 08.04.2010, 17.00 - 18.30, 4 Abende
Nortmoor; Grundschule

7334574
Kurs II

für Fortgeschrittene

Donnerstag, 08.04.2010, 15.30 - 17.00,
4 Nachmittage
Nortmoor; Grundschule

7334575
Kurs III

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mittwoch, 07.04.2010, 18.00 - 19.30, 4 Abende
Filsum, Grundschule

7335502
Keyboardkurs für Kinder und Jugendliche

In diesem Kurs lernen wir Keyboard spielen und Noten lesen von Anfang an. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Nach kurzer Zeit sind Sie in der Lage, leichte Stücke mit Begleitung zu spielen. Noten und Keyboards werden gestellt.

Eine Verlängerung ist auf Wunsch der Teilnehmer/innen möglich!

Joachim Hölscher
Montag, 15.02.2010, 16.00 - 17.30,
5 Nachmittage
Gästehaus Stickhausen, Alte Heerstr. 5
22,00 Euro, 10 UStd.

7335600
Keyboardunterricht für Erwachsene

Nehmen Sie sich Zeit für einen Keyboard-Schnupperkurs. In gemütlicher Runde wollen wir Noten und Grundkenntnisse des Keyboardspielens erlernen. Nach kurzer Zeit sind Sie in der Lage, leichte Stücke mit Begleitung zu spielen. Noten und Keyboards werden gestellt.

Eine Verlängerung ist auf Wunsch möglich!

Joachim Hölscher
Dienstag, 09.02.2010, 09.30 - 11.00,
5 Vormittage
Gästehaus Stickhausen, Alte Heerstr. 5
22,00 Euro, 10 UStd.

7335602
Gitarrenschnupperkurs für Anfänger/innen

Der Kurs richtet sich in erster Linie an Menschen, die schon immer mal eine kleine Melodie auf der Gitarre spielen wollten, aber eine Scheu vor Noten hatten. In diesem Kurs wird nun ein einfacher Zugang ermöglicht, Grundkenntnisse und leichte Notenkenntnisse zu erlernen und umzusetzen. Je nach Bedarf kann man diese Fähigkeit ausbauen. Der Kursleiter und Musikschulinhaber Peter Borchers gibt Unterricht für klassische Konzertgitarre und leitet seit geraumer Zeit ein Gitarrenensemble. Sie brauchen keine Vorkenntnisse und sind herzlich eingeladen, einmal einen Blick in das Gitarre spielen nach Noten zu wagen, es lohnt sich. Bei Bedarf können auch Leihgitarren zur Verfügung gestellt werden. Bitte fragen Sie nach.

Bei Rückfragen ist der Dozent gerne bereit, weitere Auskünfte zu geben:
Musikschule Der Notenschlüssel
Tel.: 04499 / 922797
www.der-notenschluessel.de
der-notenschluessel@ewetel.net

Peter Borchers, Gitarrist
Dienstag, 16.02.2010, 20.00 - 21.00, 10 Abende
Detern, Grundschule
30,00 Euro, 13,3 UStd.

7335604
Gitarrenkurs für Senior/innen

Generationsübergreifend richtet sich dieser Kurs an reifere Menschen, die vielleicht schon immer mal Gitarre spielen wollten, aber in Beruf und Alltag nie Zeit dazu hatten. Sie sind herzlich eingeladen, einfache Grundkenntnisse zu erlernen und einmal in das Gitarrenspiel reinzuschnuppern. Wenn Sie kein Instrument besitzen, stelle ich Ihnen gerne eine Leihgitarre zur Verfügung. Somit können Sie in Ruhe erst einmal alles ausprobieren.

Bei Rückfragen ist der Dozent gerne bereit, weitere Auskünfte zu geben:
Musikschule Der Notenschlüssel
Tel.: 04499 / 922797
www.der-notenschluessel.de
der-notenschluessel@ewetel.net

Peter Borchers, Gitarrist
Donnerstag, 11.02.2010, 10.00 - 11.00,
10 Vormittage
Gästehaus Stickhausen, Alte Heerstr. 5
30,00 Euro, 13,3 UStd.

7335605
Lateinamerikanischer Tanzkurs für Frauen

Der Kurs beinhaltet das Erlernen von Salsa-Merenque-Mambo-Cha Cha Cha usw.

Die kubanische Tänzerin Yamila veranstaltet einen Kurs für Frauen. Besonders der Spaß und das Einfühlungsvermögen sollen im Vordergrund stehen. Yamila versteht es, Anfängerinnen und Unentschlossene behutsam in den Bereich der Lateinamerikanischen Tänze einzuführen.

Das Rhythmusgefühl soll erlernt werden, um Sicherheit und Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit von Workshops, um das Erlernte zu vertiefen.

Yamila Torres Escobar
Mittwoch, 10.02.2010, 20.00 - 21.00,
10 Abende
Gästehaus Stickhausen, Alte Heerstr. 5
29,30 Euro, 13,3 UStd.

7338602
Digitale Fotografie - Großer Grundkurs

Sie haben eine Digitalkamera und machen schöne Fotos mit der Automatik? Prima! Aber wofür sind die anderen Einstellungen?

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie auf einfache Weise einige wichtige Einstellungen Ihrer Digitalkamera bedienen. Zusätzlich lernen Sie die „Sprache" der Bilder kennen und bekommen Praxistipps, wie Fotografien ansprechend und wirkungsvoll gestaltet werden können.

Im Anschluss wird das Gezeigte gemeinsam ausprobiert.

Schwerpunkte sind darüber hinaus:
- Digitale Kameratechnik
- Sichern der Fotos
- Bildübertragung auf den PC
- Bildbearbeitung am PC
- Ausdrucken der Bilder

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera, sowie volle Batterien und die Anleitung mit.

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker
Samstag, 27.02.2010, 10.00 - 15.00
Sonntag, 28.02.2010, 10.00 - 13.00
Detern, Grundschule
26,70 Euro, 10,7 UStd.

7338604
Digitale Fotografie - Panoramafotografie

Normale Fotos haben das Format 9x13 oder 10x15. Dank der Digitalfotografie und moderner Software haben Sie die Möglichkeit, einfach und schnell eindrucksvolle Fotografien zu erstellen, die mehr zeigen als ein „normales" Foto. Panoramafotos zeigen hierbei meist eine 180° oder sogar eine 360° Ansicht.

Egal ob Kompaktkamera oder Spiegelreflex - nach einer Einführung, in der ich Ihnen die Grundlagen sowie ein paar Tipps und Tricks verrate, gehen wir gemeinsam fotografieren. Die gemachten Fotos werden dann von uns mit einem einfachen Programm am Computer zu einem eindrucksvollen Panorama umgearbeitet.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera, sowie volle Batterien und die Anleitung mit.

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker
Samstag, 24.04.2010, 10.00 - 16.00
Detern, Grundschule
20,00 Euro, 8 UStd.

7342502
A1 Englisch Eingangsstufe 1

für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre

Es wird mit vorhandenen Büchern gearbeitet. Zur Intensivierung liegt Material vor.
Viele Menschen überall auf der Welt sprechen Englisch, wir wollen auch!
Falls gewünscht kann auch ein Folgekurs stattfinden.

Ines-Annett Groenewold, Übersetzerin und Sprachtrainerin
Mittwoch, 10.02.2010, 15.30 - 17.00,
8 Nachmittage
kein Unterricht jeden ersten Mittwoch im Monat
Deternerlehe, Alte Schule
41,00 Euro, 16 UStd.

7342602
A1 Englisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: First choice A1, Cornelsen Verlag

Wir haben alle schon viele englische Wörter gehört und manches irgendwann gelernt, aber jetzt so richtig und gründlich und mit viel Spaß!

Ines-Annett Groenewold, Übersetzerin und Sprachtrainerin
Donnerstag, 11.02.2010, 20.00 - 21.30,
15 Abende
Deternerlehe, Alte Schule
77,00 Euro, 30 UStd.

7342606
B1 Englisch am Vormittag

Mittelstufe
Lehrbuch: Fairway 3, Lektion 9

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger/innen, die ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten.

Freitag, 12.02.2010, 08.30 - 10.00, 12 Vormittage
Seniorenzentrum Detern, Gasteweg 14
52,80 Euro, 24 UStd.

7364602
Einführung in ebay

Einsteiger/innen-Kurs für alle, die ebay-Artikel ersteigern oder versteigern wollen.

Kursinhalte:
- Voraussetzungen für die Teilnahme bei ebay
- Anmelden bei ebay
- Kaufen/Suchen von Artikeln
- Wie kann ich mitbieten?
- Bezahlen mit dem Treuhandservice
- Eigene Artikel anbieten
- Artikel einstellen mit dem Turbo.Lister
- Was ist zu beachten bei der Artikelbeschreibung
- Kosten beim Verkauf
- Bewertungen

Die Teilnehmer/innen sollten über Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und dem Internet verfügen.

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker
Sonntag, 18.04.2010, 14.00 - 19.00
Detern, Grundschule
16,70 Euro, 6,7 UStd.

7372602
Weinseminar

Haben Sie Fragen zum Thema Wein? An diesem Abend werden wir in gemütlicher Runde darüber diskutieren, Weine richtig genießen / kleines Wein ABC mit Weinprobe und Verkostung.

Elso Pfeiffer, Weinberater Weinkellerei E.M. Gerhardt Rheinhessen
Freitag, 12.02.2010, 20.00
Gästehaus Stickhausen, Alte Heerstr. 5
6,00 Euro

An/Abmeldeschluss: 09.02.2010.

www.vhs-leer.de

7372610
Grillen Sie doch mal Fisch - aber richtig

Die Freude am Grillen, - mit anderen Menschen einen schönen und genussvollen Abend zu verbringen und das Erlernen vieler hilfreicher Tipps steht bei unserem Seminar im Vordergrund.

Ob Dorade, Lachsforelle oder Makrele - wer nicht immer Steaks oder Grillwürstchen brutzeln mag, sollte zur Abwechslung mal Fisch auf den Rost legen. Mit welchen Tricks das Grillen von Fisch über Holzkohle oder Gas besonders gut gelingt, wird Ihnen in diesem Grillseminar vom erfahrenen Profikoch erklärt. Den Abschluss des Seminars bildet dann natürlich das gemeinsame Essen.

Ayelt Peters, Küchenmeister
Montag, 12.04.2010, 18.30 - 22.15
Ostfriesischer Fehnhof, Im kleinen Backhaus, Südgeorgsfehn
18,50 Euro + Lebensmittelgeld, 5 UStd.

An/Abmeldeschluss: 09.04.2010.

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

7372614
Männerkochrunde

Wir kochen traditionelle Küchenklassiker sowie Gerichte nach Ihren Wünschen. Sie lernen wie leckere Köstlichkeiten garantiert gelingen. Anfänger wie Könner sind herzlich willkommen alles rund um das Thema „Kochen" zu lernen: Tipps und Tricks, grundlegende Zubereitungsmethoden, Zeitmanagement, damit das Menü auch daheim leicht von der Hand geht.

Jutta Stromann, Hauswirtschaftsmeisterin
Dienstag, 02.03.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Detern, Grundschule
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 25.02.2010.

vhs Jümme / Moormerland

7374502
Basenfasten

Entschlackung für Körper und Seele, nebenbei Gewicht verlieren, fitter in den Frühling.

Annelie Müller, Heilpraktikerin
Montag, 01.03.2010, Montag, 08.03.2010, Mittwoch, 10.03.2010 und
Montag, 15.03.2010,jeweils 20.00 - 21.30
Detern, Mühlenstr. 2
17,60 Euro, 8 UStd.

7381600
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Entspannen, Atem holen - Sie erlernen eine Technik auch für zu Hause.

Bei der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An-und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Mit der Zeit lernt die Person, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer sie dies möchte. Darüber hinaus können Muskelverspannungen gelockert und damit Schmerzzustände verringert werden.

Annelie Müller, Heilpraktikerin
Donnerstag, 15.04.2010, 20.00 - 21.30,
5 Abende
Detern, Grundschule
22,00 Euro, 10 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke und dicke Socken mitbringen.

7381602
Meditation - Zeit der Stille

Allein die Tatsache, dass Meditation etwas ist, das der Mensch für sich selbst tun kann, gibt schon Kraft und Vertrauen. In unserer lauten hektischen Zeit brauchen wir bewusst wahrgenommene Ruhephasen. Diese finden wir in der Meditation. In verschiedenen Übungen wollen wir uns nach Innen wenden, um dann mit neuer Kraft wieder nach Außen zu gehen.

Grundlage: „Das große Buch der Meditation“ von Patricia Carrington.

Steffi-Margarete Pruin, Meditations- und Entspannungslehrerin
Donnerstag, 11.02.2010, 19.00 - 20.30,
6 Abende
Detern, Grundschule
26,40 Euro, 12 UStd.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Decke, kleines Kopfkissen und bequeme Kleidung.

Fit in Erster Hilfe

Deutsches Rotes Kreuz
Deternerlehe, Alte Schule
7,00 Euro

7399602
Modul 1

Verhalten nach einem Verkehrsunfall
- Absichern einer Unfallstelle
- Notruf
- Retten aus Kraftfahrzeugen
- Kontrolle lebenswichtiger Funktionen, Stabile Seitenlage, Helm abnehmen

Montag, 08.02.2010, 20.00 - 21.30

Anmeldeschluss: 03.02.2010

7399604
Modul 2

Kreislauf
- Notruf
- Kontrolle lebenswichtiger Funktionen, Wiederbelebung, Herzinfarkt

Montag, 22.02.2010, 20.00 - 21.30

Anmeldeschluss: 17.02.2010

vhs Moormerland

Außenstellenleiterin:

Helene Palm
Gesundheitsberaterin,
Konfliktlotsin

Anmeldungen
schriftlich mit
Anmeldeformular an:
Lärchenweg 16
26802 Moormerland
telefonisch
04954 6647 oder per
E-Mail an: helene.palm@ewetel.net

TREFF vhs PUNKT

7821500
Selbstverteidigung

jvhs

für Kinder 7 - 14 Jahre

Der Selbstverteidigungskurs beinhaltet praktischen sowie theoretischen Unterricht.

Praktischer Unterricht:
- Wie kann ich mich befreien, wenn mich jemand festhält?
- Wie kann ich einen Schlag abwehren?
- Wie kann ich einem Fußtritt ausweichen?
- Wie kann ich jemanden festlegen, so dass ich noch Zeit genug habe, um mein Handy aus der Tasche zu ziehen und um Hilfe zu rufen?

Theoretischer Unterricht:
- Den Kursteilnehmer/innen wird beigebracht, dass sie nur im Notfall/bei Gefahr, sich oder einen anderen verteidigen dürfen.
- Lautes und kräftiges Anschreien
- Wie bekomme ich Selbstbewusstsein?
- Angriffsbereiche am menschlichen Körper

Jörg Lanzendörfer, Instructor-Diplom im Kampfsport
Mittwoch, 10.02.2010, 16.00 - 16.45,
15 Nachmittage
Jheringsfehn, Westerwieke 130
54,00 Euro, 15 UStd.

Maximal 8 Teilnehmer/innen.

7833650
Porzellan- und Fliesenmalerei

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Einführung in die Technik und Gestaltung der Porzellan- und Fliesenmalerei (auf Glasur). Gebrauchsgeschirr, Fliesen, Vasen, Wandteller und andere Porzellanstücke werden nach eigenen Motiven mit Spezialfarbe bemalt und anschließend gebrannt.

Hannelore Engels
Dienstag, 19.01.2010, 19.00 - 21.15, 6 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
49,50 Euro + Materialkosten nach Verbrauch und Brennkosten, 18 UStd.

Ein Schraubglas mitbringen.

Anmeldungen und Nachfragen bitte bei der Kursleiterin unter Tel.: 0491 4292.

7834650
Floristisches zum Frühjahr

In diesem Kurs erarbeiten wir uns Werkstücke, passend zur Jahreszeit.

Ein schöner Türkranz, ein Gesteck oder ein kleines selbst gefertigtes Mitbringsel erfreut jede/n. Wir beginnen im Februar und arbeiten uns bis ins späte Frühjahr vor.

Claudia Schmidt, Floristin
Montag, 15.02.2010, 19.15 - 21.15
Montag, 08.03.2010, 19.15 - 21.15
Montag, 19.04.2010, 19.15 - 21.15
Warsingsfehn, Schulzentrum, F-Trakt hinter der Dreifach-Turnhalle
19,80 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 8 UStd.

Material wird von der Dozentin mitgebracht.
Bitte mitbringen, falls vorhanden: Rosenschere, Klebepistole und Haushaltsmesser.
Max. 13 Teilnehmer/innen.
Anmeldeschluss: 11.02.2010

www.vhs-leer.de

7834655
Osterpyramide und Ostereier

Wochenendseminar

Wir basteln die „etwas andere" Deko - vorwiegend aus Naturmaterialien. Im Anschluss bemalen wir Eier mit maritimen Motiven inkl. Aufhängung und Fixieren.

Monika Fechner
Samstag, 27.02.2010, 09.00 - 17.00
Sonntag, 28.02.2010, 10.00 - 13.00
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
30,00 Euro, 12 UStd.

Bitte mitbringen: große Schale oder Teller, Schere, Heißklebepistole, Filzstifte, Haarspray, Alleskleber, Garnrolle, Schleifenbänder und möglichst viele aus ausgepustete und halbe Eier.

7834660
Islandwolle

Lopi ist „die" Wolle Islands, ideal für Outdoor-Pullover, Mützen, Weste und vieles mehr, da sie flauschig und leicht ist. Es gibt viele Farben und verschiedene Dicken. Stricken Sie in diesem Kurs das, was Ihnen am besten gefällt. Sie sollten stricken können und sich für das natürliche Material interessieren. Am ersten Abend bringt die Kursleiterin Anleitungen auf Deutsch und Muster mit und wird Ihnen bei der Bestellung der Wolle behilflich sein.

Rechnen Sie zusätzlich zu der Kursgebühr mit ca. 50,00 Euro Materialkosten, je nachdem was Sie stricken werden.

Hrund Eysteinsdottir
Donnerstag, 18.02.2010, 16.30 - 18.00,
10 Abende
Moormerland, Harlekin-Cafe
44,00 Euro + ca. 50,00 Euro Materialkosten,
20 UStd.

Stricknadeln bitte selbst mitbringen.

7835500
Eltern - Kind - Kurs „Musik"

für 2 -3jährige Kinder mit einer erwachsenen Begleitperson

„Euline Klimperbein führt Groß und Klein nach Wolkenkuckucksheim in die Welt der Töne ein".

In kleinen Gruppen (ca. 6 - 8 Kinder + Begleitperson) entdecken wir singend, spielend, tanzend und zuhörend die neue Welt der Musik.

Jane Eich, staatl. gepr. Musikerzieherin
Mittwoch, 24.02.2010, 09.30 - 10.15,
6 Vormittage
Gasthus Jheringsfehn, Möwenstraße
30,00 Euro, 6 UStd.

Anmeldung Tel. 04954 994099

Lateinamerikanischer Tanzkurs für Frauen

Der Kurs beinhaltet das Erlernen von Salsa-Merenque-Mambo-Cha Cha Cha usw.

Die kubanische Tänzerin Yamila veranstaltet einen Kurs für Frauen. Besonders der Spaß und das Einfühlungsvermögen sollen im Vordergrund stehen. Yamila versteht es, Anfängerinnen und Unentschlossene behutsam in den Bereich der Lateinamerikanischen Tänze einzuführen.

Das Rhythmusgefühl soll erlernt werden, um Sicherheit und Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit von Workshops, um das Erlernte zu vertiefen.

Yamila Torres Escobar
Larisca Wohlfühl-Studio, Dr.-Warsing-Str. 295
40,00 Euro, 13,3 UStd.

7835650
Kurs I - für Anfängerinnen

Montag, 08.02.2010, 18.45 - 19.45, 10 Abende

7835651
Kurs II - Mittelstufe

Montag, 08.02.2010, 20.00 - 21.00, 10 Abende

7842645
A1 Englisch Eingangsstufe 1

für Anfänger/innen

- oder solche, deren Englisch-Praxis vor langen Jahren stattfand
- oder solche, die schulische Lücken schließen wollen

Lehrbuch und Lernmaterial nach Absprache
Lehrbuch: Network I

Edgar Heilmann
Mittwoch, 10.02.2010, 19.30 - 21.00,
15 Abende
Schulzentrum Warsingsfehn, F-Trakt, hinter der Dreifach-Turnhalle
66,00 Euro, 30 UStd.

TREFF vhs PUNKT

7842650
A1 Englisch Eingangsstufe 3

für Wiedereinsteiger/innen
die ihre Englisch-Kenntnisse auffrischen und Grammatikmängel aufarbeiten möchten.
Lehrbuch: Network I

Edgar Heilmann
Dienstag, 09.02.2010, 19.30 - 21.00,
15 Abende
Schulzentrum Warsingsfehn, F-Trakt, hinter der Dreifach-Turnhalle
66,00 Euro, 30 UStd.

7842651
B1 Englisch Mittelstufe

für weit Fortgeschrittene
Lehrbuch: Network Plus - Teil II

Ein Kurs für alle, die etwas tiefer in die Geheimnisse der Weltsprache Nr. 1 eindringen wollen, die Kenntnisse und Praxis benötigen, und denen das Lernen wieder Spaß macht.

Edgar Heilmann
Montag, 08.02.2010, 19.30 - 21.00, 15 Abende
Schulzentrum Warsingsfehn, F-Trakt, hinter der Dreifach-Turnhalle
66,00 Euro, 30 UStd.

7846650
Spanisch für die Reise

Lernmaterial: Es werden Kopien herausgegeben

Dieser Kurs ist ideal für alle, die mit Spaß spanische Redewendungen speziell für Reise- und Urlaubssituationen statt stur spanische Grammatik erlernen wollen.

Jutta Tennhoff, Fremdsprachenkorrespondentin
Mittwoch, 10.02.2010, 19.30 - 21.00,
10 Abende
Schulzentrum Warsingsfehn, F-Trakt, hinter der Dreifach-Turnhalle
44,00 Euro + 2,50 für Kopien, 20 UStd.

7863650
Ich habe einen PC! Was nun?

Der Kurs wendet sich an Personen, die gerade einen PC erworben haben bzw. zur Zeit beabsichtigen, einen PC zu erwerben. Sie erlernen den Umgang mit Dateien, Verzeichnissen, Ordnern, Festplatten, Disketten und CD-ROMs ebenso wie die Installation und Verwaltung von Programmen.

Zusatz:

Wer heute einen PC kauft, erhält dazu meist auch das Betriebssystem WINDOWS sowie den Internet-Explorer als Browser. Im Kurs wird das Arbeiten mit der grafischen Benutzeroberfläche WINDOWS und der Einstieg in das Internet geübt.

Kursinhalte sind:
- Die Bedienung des Computers ordnungsgemäß handhaben
- Eine Ordnerhierarchie anlegen und die Struktur erklären
- Dateien kopieren, verschieben und löschen
- Nach Dateien suchen
- Dateien umbenennen
- Einen Ordner auf Inhalt, Größe und Datumsangaben überprüfen
- Disketten formatieren
- Dateien auf Disketten speichern
- Einen Drucker aus der Liste der installierten Drucker auswählen
- Eine Textdatei auf einem installierten Drucker ausgeben

Technischer Überblick:
- Begriffserklärung (Provider, Browser usw.)
- Was ist eine e-Mail?
- Suchprogramme
- Surfen im Internet
- Risiken (Viren, Spuren)

Frank Noever, Handelsfachwirt
Donnerstag, 11.02.2010, 16.00 - 18.15,
12 Nachmittage
Warsingsfehn, Schule Moormerland
90,00 Euro, 36 UStd.

7863651
Textverarbeitung mit WORD für WINDOWS

für Anfänger/innen

In den meisten „Büro-Berufen" hat der Einsatz des Computers mittlerweile einen hohen Stellenwert. Häufig handelt es sich hierbei um die Erstellung und Bearbeitung von Texten. In diesem Kurs werden die grundlegenden Arbeitsschritte für eine erfolgreiche Anwendung von WORD für WINDOWS vermittelt.

Computer-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Grundwissen im Umgang mit Schreibmaschinen wird empfohlen.

Kursinhalte sind:
- Einführung WINDOWS (anwendungsorientiert)
- Grundlagen der Dateiverwaltung
- WORD-Oberfläche (Befehls- und Symbolleisten)
- Nutzung der WinWord-Online-Hilfe
- Dateien anlegen, abspeichern und öffnen
- Seitenformate ändern
- Text-/Absatzformatierung
- Briefgestaltung
- Kopf- und Fußtexte
- Textbausteine (Autotext)
- Einbinden von Grafiken
- Erstellen und Formatieren von Tabellen
- Arbeiten mit mehreren Dateien
- Nutzen von Tabellen für Serienbriefe
- Erstellen von Formularen
- Arbeiten mit Dokumentvorlagen
- Auto Text/AutoKorrektur als Formatier-Hilfe
- Ansätze der Makro-Erstellung
- Sonderzeichen per Mausklick
- Anpassen/Erstellen von Symbolleisten
- Nutzung von Text-/Positionsrahmen.

Auf Wunsch kann auch ins Internet geschaut werden.

Frank Noever, Handelsfachwirt
Donnerstag, 11.02.2010, 18.15 - 19.45,
10 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
50,00 Euro, 20 UStd.

7869651
Industriemechaniker/in

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Teil 1 Frühjahr 2010

Teil 1 der Facharbeiterprüfung erstreckt sich auf die Qualifikationen, die im ersten Ausbildungsjahr und im dritten Ausbildungshalbjahr im Berufsschulunterricht entsprechend dem Rahmenlehrplan vermittelt worden sind.

Im Zusammenhang mit einer komplexen Arbeitsaufgabe in der Prüfung werden in den Fächern Techn. Mathematik, Techn. Kommunikation sowie Technologie und Steuerungstechnik Lösungswege erarbeitet.

Der Kurs ist auch als Stütz- und Förderunterricht für Auszubildende ab dem 1. Ausbildungsjahr geeignet

Hermann Meyer
Mittwoch, 03.02.2010, 18.30 - 20.45, 8 Abende
Schulzentrum, F-Trakt, Raum F5
52,80 Euro, 24 UStd.

Anmeldung beim Kursleiter: 04954 1633 und am ersten Unterrichtsabend.

Hinweis: Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Teil 2, Winter 2010/11 für Industrie-Mechaniker/innen beginnt im September 2010 (s. VHS-Programm Herbst/Winter-Semester 2010).

TREFFPUNKT vhs

7869653
Werkzeugmechaniker/in, Zerspanungsmechaniker/in

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Teil 1, 2010 für die Einsatzgebiete Drehmaschinensysteme und Fräsmaschinensysteme

Teil 1 der Facharbeiterprüfung erstreckt sich auf die Qualifikation, die im ersten Ausbildungsjahr und im dritten Ausbildungshalbjahr im Berufsschulunterricht entsprechend dem Rahmenlehrplan vermittelt worden sind.

Im Zusammenhang mit einer komplexen Arbeitsaufgabe in der Prüfung werden in den Fächern Techn. Mathematik, Techn. Kommunikation sowie Technologie und Steuerungstechnik Lösungswege erarbeitet.

Der Kurs ist auch als Stütz- und Förderunterricht für Auszubildende ab dem 1. Ausbildungsjahr geeignet.

Hermann Meyer
Montag, 08.02.2010, 18.30 - 20.45, 8 Abende
Schulzentrum, F-Trakt, Raum F5
52,80 Euro, 24 UStd.

Anmeldung beim Kursleiter: 04954 1633 und am ersten Unterrichtsabend.
Hinweis: Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Teil 2, Winter 2010/11 für Werkzeug- und Zerspanungsmechaniker/innen beginnt im September 2010 (s. VHS-Programm Herbst/Winter-Semester 2010.

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

7872651
Köstliche Eintöpfe (auch Suppen), Aufläufe und Pizzen

Als Vorspeise saisonale erfrischende Salate

Die Auswahl von diesen Gerichten ist rustikal bis mediterran.

In diesem Kurs können Sie genüsslich schlemmen. Wir werden Kartoffel- und Gemüsegerichte und verschiedene Pizzen zubereiten - u.a. auch eine Kartoffel-Pizza. Aufläufe sind immer ein Essvergnügen. Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig wir gemeinsam Gerichte auf den Tisch zaubern können, die gesund, lecker und schnell zuzubereiten sind. Wir werden in gemütlicher Runde zum Abschluss die Speisen genießen.

Johanna Busboom, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin (GGB)
Donnerstag, 11.02.2010, 18.45 - 21.45,
3 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
26,40 Euro, 12 UStd.

Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher und Behälter für das Essen mit.

Abmeldeschluss: 05.02.2010.

7872652
Vollwert-Leckerbissen für Gäste und Feste

An diesen beiden Abenden möchte ich mit Ihnen ein Vollwert-Büffet zaubern:

Schnelle, leckere Salate, Suppen, köstliche Brötchen, Snacks und Toasts, Brotaufstriche süß und pikant, Kleingebäck, Konfekt und andere Köstlichkeiten, womit Sie Ihre Gäste erfreuen können.

Johanna Busboom, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin (GGB)
Donnerstag, 20.05.2010, 18.45 - 21.45,
2 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
17,60 Euro, 8 UStd.

Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher und Behälter für das Essen mit.

Abmeldeschluss: 17.05.2010

Basisch kochen und basische Körperpflege

Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit in unserer genussfreudigen Zeit. Gönnen Sie Ihrem Stoffwechsel einen Ausgleich.

In Theorie und Praxis werden wir uns mit dem Säure-Basengleichgewicht in der Ernährung beschäftigen und dazu leckere raffinierte Gerichte aus Kartoffeln, Gemüse und Sojaprodukten herstellen, um einer Übersäuerung vorzubeugen.

Auf längere Sicht sollen die Kenntnisse unserer Gesundheit zu Gute kommen und Zivilisationskrankheiten wie Altersdiabetes, Arthrose und Arterienverkalkung vorbeugen. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit in unserer genussfreudigen Zeit. Gönnen Sie Ihrem Stoffwechsel einen Ausgleich.

Mit der basischen Körperpflege kann man den Körper zusätzlich entschlacken und bekommt eine wunderbar weiche und gesunde Haut, die sich wieder selbst fettet. Gerade im Winter eine Wohltat.

Harmine Brahms, Hauswirtschaftsmeisterin
Warsingsfehn, Schule Moormerland
26,40 Euro, 12 UStd.

7872660

Kurs I

Mittwoch, 10.02.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende

Abmeldeschluss: 05.02.2010.

7872661

Kurs II

Mittwoch, 03.03.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende

Abmeldeschluss: 26.02.2010.

7872662

Kurs III

Mittwoch, 14.04.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende

Abmeldeschluss: 09.04.2010.

7874644

Kleiner Wellness-Nachmittag für Frauen

Eine Oase der Ruhe und des Wohlbefindens - einfach mal abschalten.

Verschiedene kleine Entspannungseinheiten in gemütlicher Atmosphäre. Jede bekommt eine Nacken-, Schulter- Wohlfühlmassage mit einem schönen natürlichen Duft-Öl.

Zum gemütlichen Ausklang gibt es selbstgebackenen Kuchen sowie Kaffee und verschiedene Teesorten.

Carola Fiegel, Staatlich geprüfte Spa- & Wellnesstrainerin
Samstag, 13.02.2010, 14.00 - 18.00
Larisca Wohlfühl-Studio, Dr.-Warsing-Str. 295
15,00 Euro + 3,00 Euro für Auslagen, an die Dozentin zu zahlen, 5 UStd.

Auf 7 Teilnehmerinnen begrenzt.
Bitte eine Decke, bequeme Kleidung/Socken, ein kleines Kissen und Handtuch mitbringen.

7874645

Rund um den Bauch - Kampf gegen das „Hüftgold“

Beauty, Fitness & Ernährungstipps für einen „schönen“ Bauch.

Carola Fiegel, Staatlich geprüfte Spa- & Wellnesstrainerin
Freitag, 05.03.2010, 20.00 - 22.15
Larisca Wohlfühl-Studio, Dr.-Warsing-Str. 295
10,00 Euro, 3 UStd.

7874650

Fasten nach Dr. med. M.O. Bruker

Fasten ist eine freiwillige Nahrungsenthaltung, im Gegensatz zu Hungern. Fasten regt die Lebenskräfte an, Hungern schwächt sie.

Freiwilliges Fasten erfordert eine entsprechende geistige Einstellung. Der Mensch ist eine Leib-Seele-Einheit. Wer einmal die Erfahrung gemacht hat, dass er eine Zeitlang ohne Nahrung auskommen kann, dass er trotzdem nicht „versagt“, sondern sich wohl fühlt, ja sogar Leistungen vollbringen kann, dem wächst Vertrauen zu sich und dankbares Erstaunen über seinen Körper, der ein Wunderwerk der Schöpfung ist.

Während des Fastens wird dem Stoffwechsel keine Leistung ab verlangt - man könnte ihn in der Phase als „Erhaltungsstoffwechsel“ bezeichnen.

Es werden entlastet:
- alle Verdauungsorgane, also Leber, Galle, Magen, Darm, Bauspeicheldrüse
- der Bewegungsapparat, also Wirbelsäule, Gelenke, Muskeln, Bänder, Sehnen, Bindegewebe
- Herz- und Kreislauf
- Nieren
- alle anderen Organe.

Gestörter Stoffwechsel normalisiert sich.

Wir fasten ambulant in einer Gruppe und werden angeleitet von einem fasten erfahrenden Arzt und einer ärztl. geprüften Gesundheitsberaterin und Fastenbegleiterin (GGB).

Dr. med. Joachim Hensel/Johanna Busboom, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin (GGB)
Mittwoch, 07.04.2010, 19.00 - 20.00, 7 Abende
Hatshausen, Armenhaus
37,00 Euro, 9,3 UStd.

Einführungsabend mit einem Vortrag von Dr. Hensel Mittwoch, 07.04.2010, 19.00 (ca. 1 Std.)
Fastenwoche von Montag, 12.04. bis Samstag, 17.04.2010. Es ist ein tägliches Treffen zum Informationsaustausch von 19.00 - 20.00 vorgesehen

7874652

Gepflegte Hände und Nägel - Ihre Visitenkarte

In diesem Workshop wird Ihnen schrittweise gezeigt, wie Sie das Hautbild Ihrer Hände durch eine Pflegepackung und eine entspannende Handmassage verfeinern. Sie lernen Ihre Nägel richtig zu pflegen, durch korrektes Feilen in Form zu bringen und abschließend mit Klar- oder Farblack den letzten Schliff zu geben.

Ingrid Buschmeier, Kosmetikerin, Visagistin, Farb- u. Stilberaterin
Samstag, 13.03.2010, 13.30 - 17.15
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
15,00 Euro + Materialkosten 8,00 Euro,
5 UStd.

7874655

Farbberatung

Welche Farben stehen mir?

Sie kennen sicher den Spruch: „...die Farbe steht Dir richtig gut zu Gesicht“. Mit den richtigen Farben sehen wir erholt und frisch, eben einfach gut aus. Andere Farben lassen uns abgespannt, fahl und müde aussehen. Sind wir in den falschen Farben gekleidet, so erscheinen vorhandene Falten, Augenränder oder Hautirritationen intensiver und markanter.

Die Farbberatung findet durch ein bestimmtes Analyse-Verfahren statt, die zu Ihrer natürlichen Farbgebung passenden Farben für Kleidung, Haartönung, Make-up, Brille und Schmuck.

Ziel der Farbberatung ist es, Ihre Persönlichkeit positiv zu unterstreichen und Ihre Ausstrahlung zu verstärken.

Mit wenig Aufwand große Wirkung erzielen, das erreichen Sie mit einem farbtypgerechten Make-up. Ich zeige Ihnen, wie Sie sich mit wenig Zeitaufwand täglich vorteilhaft schminken können.

Ingrid Buschmeier, Kosmetikerin, Visagistin, Farb- u. Stilberaterin
Freitag, 23.04.2010, 19.30 - 21.00
Samstag, 24.04.2010, 10.00 - 17.00
Vorbereitungsabend am 1. Termin
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
30,00 Euro + Materialkosten 5,00 Euro,
10 UStd.

Bitte bringen Sie Ihre Schminksachen und einen Handspiegel mit.

Anmeldeschluss: 19.04.2010.
Max. 12 Teilnehmer/innen.

7881650

Lichtmeditation - Weg zurück zum eigenen Ursprung

In diesem Seminar wollen wir durch eine besondere Form der meditativen Lichtarbeit unser inneres Licht wieder finden und diese Verbindung auf verschiedenen Ebenen und ganz besonders für den Alltag festigen.

Adelgunde Wilts, Heilpraktikerin, Jin Shin Jytsu Selbsthilfelehrerin
Dienstag, 02.03.2010, 19.00 - 21.15, 4 Abende
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
26,40 Euro, 12 UStd.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte (wenn vorhanden), Kissen, Decke, warme Socken

7881652

Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobsen

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein anerkanntes Verfahren zur Behandlung von allgemeinen Stress - Symptomen bis hin zu körperlichen Befindlichkeitsstörungen. Bei den leicht zu erlernenden Übungsfolgen werden verschiedene Muskelgruppen angespannt und danach wieder entspannt. Dies führt im Alltag zu einer intensiven inneren Wahrnehmung der körperlichen An- und Entspannungsphasen und hilft innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu entwickeln und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Das Verfahren wirkt auf alle Ebenen des Seins und ist für alle Altersgruppen geeignet.

Adelgunde Wilts, Heilpraktikerin, Jin Shin Jytsu Selbsthilfelehrerin
Dienstag, 13.04.2010, 19.00 – 20.30, 6 Abende
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
26,40 Euro, 12 UStd.

Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, Isomatte (wenn vorhanden) Kissen, Decke, warme Socken.

TREFF vhs PUNKT

Autogenes Training für Anfänger/innen

Ruhig und konzentriert mitten im hektischen Alltag bleiben- das Autogene Training hilft Ihnen dabei.

Beim Autogenen Training handelt es sich um eine häufig angewandte Methode der konzentrierten Selbstbeeinflussung zur Entspannung von Körper und Seele.

Dabei entfaltet das Autogene Training seine besondere Wirkungsweise, indem es Spannungen abbaut, Möglichkeiten der Entspannung aufzeigt und Ihnen dadurch hilft, dem alltäglichen Stress etwas entgegenzusetzen.

Gerlinde Groninga, Gesundheitsberaterin (VHS), Entspannungspädagogin
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
30,00 Euro, 13,3 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, Decke und ggfs. Kissen und warme Socken mitbringen.
Max. 9 Teilnehmer/innen.

7881655

Vormittagskurs

Dienstag, 09.02.2010, 09.00 - 10.00,
10 Vormittage

7881656

Abendkurs

Mittwoch, 10.02.2010, 19.30 - 20.30,
10 Abende

7881660

Pilates für Einsteiger/innen

Pilates ist ein Programm, in dem Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination, Dehnung und Entspannung Bestand haben. „Stärke deine Mitte". Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Anja Watermann, Übungsleiterin/Kursleiterin Aerobic u. Gymnastik
Dienstag, 09.02.2010, 18.45 - 19.45, 8 Abende
Larisca Wohlfühl-Studio, Dr.-Warsing-Str. 295
31,20 Euro, 10,7 UStd.

Bitte eine Decke und bequeme Kleidung/ Socken mitbringen!

7883600

Daoyin Baojian Gong - Gesundheitsschützendes Qi Gong

Das sich über drei Jahrtausende bewährte, ganzheitliche Lebenspflege- und Gesunderhaltungssystem Qi Gong ist ein Teilbereich der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es umfasst selbstregulierende Atem-, Vorstellungs-, Entspannungs-, Meditations- und Bewegungsübungen, die sowohl in der Prävention und Rehabilitation als auch in der spezifischen Therapie wirkungsvoll angewendet werden. Das medizinisch orientierte Daoyin Baojian Gong - oder gesundheits-schützende Qi Gong - wurde in den siebziger und achtziger Jahren des 19. Jh. Von Prof. Zhang Guangde aus Beijing entwickelt. Die acht Einzelübungen, die sich durch ruhige, fließende Bewegungen gekoppelt mit entsprechender Aufmerksamkeit auszeichnen, regulieren die Atmung, die Haltung, den Geist und den Energiefluss in den Leitbahnen. Bei regelmäßiger Praxis können somit Energieblockaden gelöst, die Organfunktionskreise gestärkt, unser Wohlbefinden gesteigert und unsere Gesundheit positiv beeinflusst werden. Zudem wirken die Übungen psychisch-emotional ausgleichend und helfen bei der Stressbewältigung. Viele unserer Zivilisationsbeschwerden können somit entweder vorbeugend verhindert oder aber in ihrer Heilung unterstützt werden. Dieser Kurs ist für Anfänger/innen aber auch Interessierte mit anderen Qigong-Vorkenntnissen geeignet.

Eike F. Wilts, Qigong-Kursleiter i. A.
Donnerstag, 08.04.2010, 19.00 - 20.30,
5 Abende
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
22,00 Euro, 10 UStd.

7883650

Fernöstliche Entspannungen durch Asia- Relax

Wunderschöne, fließende Bewegungsformen. Die Stille von Qi Gong & Yoga genießen, um die innere Balance zu finden.

Mit schöner Musik den Alltag vergessen... mal nur an sich denken.

Carola Fiegel, Staatlich geprüfte Spa- & Wellnesstrainerin
Dienstag, 27.04.2010, 20.15 - 21.15, 8 Abende
Larisca Wohlfühl-Studio, Dr.-Warsing-Str. 295
31,20 Euro, 10,7 UStd.

Bitte eine Decke und bequeme Kleidung/ Socken mitbringen!

7883670

Mit Yoga den Morgen begrüßen

In diesem Kurs werden neben vorbereitenden Übungen die klassischen Yogahaltungen (Asanas) in Achtsamkeit und Präzision unterrichtet: Vor-, Rück- und Seitbeugen, Umkehr- und Drehhaltungen sowie verschiedene Atemtechniken (Pranayama).

Kurzum alles, was den gestressten Körper zur Ruhe bringt.

Der Kurs ist geeignet für Fortgeschrittene, die mindestens schon einen Yogakurs bei mir absolviert haben.

Dieter Maul, Yogalehrer (BDY/EYU)
Dienstag, 02.03.2010, 08.30 - 10.00,
11 Vormittage
Oldersum, Dorfgemeinschaftshaus
48,40 Euro, 22 UStd.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte oder Decke, warme Socken.

Power für den Rücken

In diesem Kurs lernen Sie Rückenprobleme mit gezieltem Training zu mildern. Eine schwache Muskulatur rundum die Wirbelsäule wird mit einfacher Gymnastik aufgebaut und führt somit zu einer stabilen, besseren und gesünderen Körperhaltung. Durch funktionelle Übungen wird die Rückenmuskulatur gestärkt.

Mit anschließenden Entspannungsübungen runde ich meine Stunden ab.

Elke de Buhr, Übungsleiterin C-Lizenz
Oldersum, Dörfergemeinschaftshaus
36,00 Euro, 16 UStd.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Teilnehmer/innenzahl begrenzt ist. Zu den Kursen bitte leichte Sportbekleidung und eine Gymnastikmatte bzw. eine Wolldecke mitbringen.

7884600

Gruppe I

Montag, 08.02.2010, 19.00 - 20.00, 12 Abende

7884601

Gruppe II

Montag, 08.02.2010, 20.00 - 21.00, 12 Abende

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

Gutschein „nach Maß"
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg

Nordic Walking (NW)

Technik für Einsteiger/innen

NW ist ein eigenständiges Bewegungskonzept unter Einsatz spezieller Stöcke. Daher ist es am ehesten mit dem klassischen Ski-Langlauf vergleichbar.

Durch den Einsatz der Stöcke wird die Muskulatur des Oberkörpers aktiv in die Bewegung mit einbezogen und effektiv trainiert.

Hinzu kommt, dass der Stockeinsatz zu einer Entlastung der Gelenke beiträgt.

NW ist also ein sanftes und dabei effektives Ganzkörpertraining, bei dem sowohl das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur des Ober- und Unterkörpers gekräftigt werden.

Positive Trainingseffekte werden schon bei niedrigem Schritttempo erreicht, und die ruhige fließende Form der Bewegung stellt einen angenehmen Kontrast zur Hektik des Alltags dar.

Die Durchführung spezieller Kräftigungs- u. Dehnungsübungen mit den Stöcken rundet das NW- Programm ab.

Carola Fiegel, Nordic-Walking-Trainerin (DSV)
Treffpunkt Stikelkamper Wald (großer Parkplatz)
21,75 Euro incl. Verleihung der Stöcke., 8 UStd.

Auf 12 TN begrenzt!

Bitte in wetterfester Sportbekleidung kommen.

Auf Wunsch gibt es von der Dozentin ausgearbeitete Teilnehmer/innen-Unterlagen für 2,50 Euro, die vor Ort zu zahlen sind.
Das besondere Angebot für Schichtarbeiter/innen!
Sie haben die Möglichkeit, abwechselnd die Zeiten der beiden Kurse zu nutzen.

7884603
Kurs I

Freitag, 09.04.2010, 09.00 - 10.00,
6 Nachmittage

7884604
Kurs II

Freitag, 09.04.2010, 15.30 - 16.30,
6 Nachmittage

7884660
Emotional Move

Ohne Stress Kraft tanken für Körper und Geist.

Sanfte, langsame Bewegungen verbessern Ihre Haltung und fördern das Gleichgewicht. Problemzonen werden angesprochen. Mehr Beweglichkeit, Kraft, Ausgeglichenheit, Stabilisation. An- und Entspannung wechseln sich ab.

Für Einsteiger/innen geeignet.

Anja Watermann, Übungsleiterin/Kursleiterin Aerobic u. Gymnastik
Mittwoch, 10.02.2010, 19.00 - 20.00, 8 Abende
Larisca Wohlfühl-Studio, Dr.-Warsing-Str. 295
31,20 Euro, 10,7 UStd.

Bitte eine Decke und bequeme Kleidung/ Socken mitbringen!

VHS-Rückenschule Wirbelsäulengymnastik

für Frauen und Männer jeden Alters

Wir leiden unter verspannter Rückenmuskulatur, die oft zu unangenehmen Schmerzen führt. Durch geeignete gymnastische Übungen sollen Verspannungen vermieden bzw. aufgehoben werden. Sie sollen ein neues Haltungsgefühl entwickeln.

Die Übungen dienen

- zur Lockerung von Verspannungen
- zur Kräftigung und Entlastung de Wirbelsäule
- zur Dehnung von verkürzter Muskulatur

Nataliya Kudryashova, Dipl. Sportlehrerin
Neermoor, Bürgerhaus, Norder Str. 6
36,00 Euro, 16 UStd.

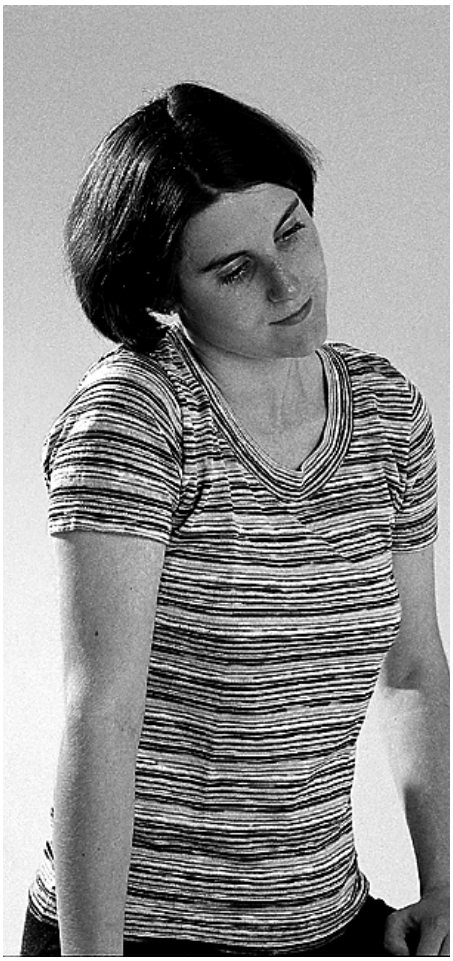
Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Teilnehmer/innenzahl begrenzt ist.
Zu den Kursen bitte leichte Sportbekleidung und eine Gymnastikmatte bzw. eine Wolldecke mitbringen.

7884690
Gruppe I

Donnerstag, 11.02.2010, 19.00 - 20.00,
12 Abende

7884691
Gruppe II

Donnerstag, 11.02.2010, 20.00 - 21.00,
12 Abende



Frauen-Netzwerk Moormerland

Jeden 1. Dienstag im Monat um 15.30 im Heimathuus Warsingsfehn,
Dr.-Warsing-Str. 79

Jeden 3. Dienstag im Monat um 15.00 Ideenwerkstatt im Literaturcafé der Buchhandlung „Harlekin“. Warsingsfehn, Dr.-Warsing-Str. 287 a

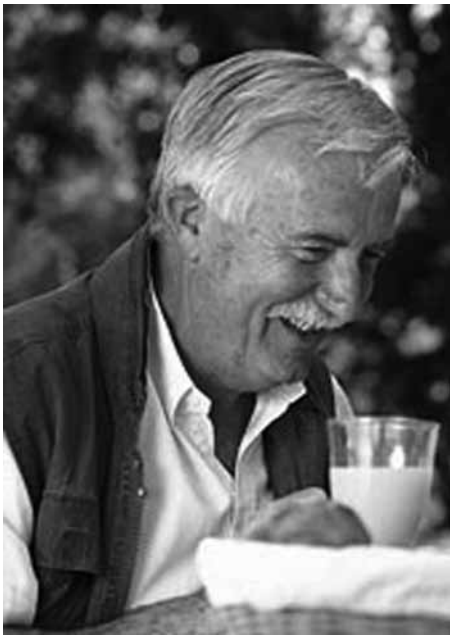
7884694
Körper, Geist und Seele

Gezieltes, gesundheitsorientiertes Training zur Kräftigung der Rücken-, Bauch-, Bein- und Pomuskulatur.

Außerdem werden Übungen aus den unterschiedlichen Bereichen wie Yoga oder autogenem Training mit eingestreut. Ziel ist die Entspannung, Ausgeglichenheit sowie die Verbesserung der Körperhaltungswahrnehmung.

Carola Fiegel, Staatlich geprüfte Spa- & Wellnesstrainerin
Dienstag, 09.02.2010, 20.15 - 21.15, 8 Abende
Larisca Wohlfühl-Studio, Dr.-Warsing-Str. 295
31,20 Euro, 10,7 UStd.

Bitte eine Decke und bequeme Kleidung (Socken) mitbringen!



7884695
Fit im Alter

Dieser Kurs ist vorzugsweise an Senioren/innen gerichtet, die auch im Alter ihren Körper in Schwung halten wollen. Mit Funktions- und Wirbelsäulengymnastik, kleinen Spielen und einer Entspannung soll das Wohlbefinden im Alltag gesteigert werden. Dabei steht die Freude an der Bewegung und der Spaß an der gemeinsamen Betätigung im Vordergrund.

Renate Ferdinand, Fachkraft für Gesundheitssport
Dienstag, 09.02.2010, 15.30 - 16.30,
15 Nachmittage
Turnhalle, Sonderschule Rinderhagenstr.
44,00 Euro, 20 UStd.

Außenstellenleiterin:
Christiane Bäre-Kleem,
Förderschullehrerin
Idafehn-Süd 5
26842 Ostrhauderfehn
Tel. 04952 942971
Fax: 04952 942972
E-Mail: christiane.baere@gmx.de

Anmeldung für alle Kurse möglichst Montag – Freitag von 18.00 – 20.00, telefonisch (evtl. auf Anrufbeantworter, gilt als Anmeldung, falls kein Rückruf erfolgt), per Fax, E-Mail oder schriftl. per Anmeldeformular.

8032500
Harry Potter? Kann ich auch...

-Drei Samstage mit dem einzig wahren Zauberstab-

Ihr könnt Geschichten schreiben! Ganz bestimmt!

Ob über Geister, Vampire, die Abenteuer auf dem Pferdehof oder die erste Liebe: wir schreiben DIE Geschichte, die es noch nicht gibt. Eine Geschichte, die in Euch steckt und nur darauf wartet, aufs Papier zu wandern.

Mit Magie, Spaß, Papier und Stift besiegen wir das Böse und werden die Retter der Welt.

Jana Jürß, Schriftstellerin und Publizistin
Samstag, 10.04.2010, 14.30 - 17.30, 3 Nachmittage
Alte Schule, Hauptstr. 57/Ostrhauderfehn (über dem Kindergarten)
26,40 Euro, 12 UStd.

TREFF vhs PUNKT

8032710
Echt Krimi(nell)

Zwei Wochenenden voller krimineller Energie

Sie wollten schon immer einen Krimi schreiben? Einen Kurzkrimi? Einen Kriminalroman? Eine Krimiserie gar?

Dann sind Sie hier genau richtig.

Wer bringt wen weshalb um? Tatort, Alibi, Tatmotiv, Tatwaffe - all das sagt Ihnen etwas?

Miss Marple, Barnaby, Wallander und wie sie alle heißen, schlummern in uns, mit allen Macken, mit aller Raffinesse. Wir erwecken unseren Helden und schreiben ihm seine eigene Kriminalgeschichte.

Jana Jürß, Schriftstellerin und Publizistin
Samstag, 10.04.2010, 09.30 - 14.00
Sonntag, 11.04.2010, 13.00 - 17.30
Samstag, 17.04.2010, 09.30 - 14.00
Sonntag, 18.04.2010, 13.00 - 17.30
Alte Schule, Hauptstr. 57/Ostrhauderfehn (über dem Kindergarten)
52,80 Euro, 24 UStd.

Zukunft Leben e.V.

In Ostrhauderfehn hat sich der Verein "Zukunft ist Leben" gegründet. Er entstand aus dem Bedürfnis, die Arbeit des Präventionsverbundes Ostrhauderfehn fortzusetzen: Die Arbeit für eine gute Kindheit und Jugend in Ostrhauderfehn.

Der Verein hat verschiedene Projekte in Vorbereitung, darunter die Arbeitsgruppe **„Netzwerk Familie"**. Pädagogische Profis, Gruppenleiter und Eltern entschlossen sich, das Programm der VHS-Außenstelle Ostrhauderfehn zu unterstützen und Zusatzangebote der Erwachsenenbildung zu organisieren. Sie sollen das pädagogische Umfeld stärken und Mut machen zu aktiver Bildungsarbeit für und mit Kindern und Jugendlichen.

Mehr Informationen über das aktuelle Programm und den Verein unter www.zukunftsfehn.de und Voranmeldungen für die einzelnen Veranstaltungen, die **ab Februar 2010** auch in einem separaten Flyer veröffentlicht werden, unter: mail@zukunftsfehn.de oder 04952-942971

8033710
Porzellan- und Fliesenmalerei

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden weiße Porzellanstücke (Fliesen, Vasen, Teller, Tassen usw.) nach eigenen Wünschen mit verschiedenen Motiven bemalt und gebrannt. Vorkenntnisse oder besondere malerische Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Das Porzellan kann sowohl nach freien Entwürfen als auch nach Vorlagen bemalt werden.

Hanne Zwik
Mittwoch, 10.02.2010, 15.00 - 17.15,
8 Nachmittage
Werkstatt Zwik, Schifferstr. 157
52,80 Euro + Material-Brennkosten, 24 UStd.

Teilnehmer/innenzahl begrenzt.
Anmeldung bei der Kursleiterin: 04952 5970

8034710
Frühlingshaft dekorieren!

Holen Sie sich den Frühling ins Haus mit selbstgefertigten Tür- und Tischkränzen, Frühlings-und Ostergestecken. Schöne Dinge selbst gestalten, dabei möchte ich Ihnen helfen.

Hanna Brandt
Donnerstag, 11.03.2010, 19.30 - 21.45,
2 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn (Werkraum)
13,20 Euro + 5,00 Euro Materialkosten,
6 UStd.

Abmeldeschluss: 08.03.2010.
Bitte Rosenschere, Messer und wenn vorhanden: Schalen, Figuren etc. mitbringen!

8035500
Keyboard für Kinder und Jugendliche

In diesem Kurs lernen wir Keyboardspielen und Notenlesen von Anfang an. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Nach kurzer Zeit sind wir in der Lage, leichte Stücke mit Begleitung zu spielen,

Joachim Hölscher, Musiker
Mittwoch, 17.02.2010, 16.30 - 18.00,
5 Nachmittage
Grundschule Ostrhauderfehn, Middendorfstr. 9
22,00 Euro, 10 UStd.

Noten und Keyboard werden gestellt.

8035710
Keyboard für Erwachsene

Nehmen Sie sich Zeit für einen Keyboard-Schnupperkurs! Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig und trotzdem werden Sie nach kurzer Zeit in der Lage sein, einfache Stücke mit Begleitung zu spielen.

Joachim Hölscher, Musiker
Mittwoch, 17.02.2010, 18.00 - 19.30, 5 Abende
Grundschule Ostrhauderfehn, Middendorfstr. 9
22,00 Euro, 10 UStd.

Keyboards und Notenmaterial werden kostenlos gestellt.

8063711

EDV mit Muße - Einführungskurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Computer beschäftigen wollen oder müssen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Wesentliche Inhalte:
- Überblick über die einzelnen Komponenten eines PCs
- Umgang mit Maus und Tastatur
- Bedienung der Benutzeroberfläche von Windows
- Start von Programmen
- Systemeinstellungen
- Arbeiten mit dem Windows Explorer (Erstellen von Ordnern, kopieren, verschieben und löschen von Dateien)
- Dateien aus dem „Papierkorb“ retten
- Disketten- und CD-Handhabung
- Virenschutz
- Firewall
- Installation und Handhabung von Anwenderprogrammen
- Bearbeiten und Speichern von Texten

Jörg Cardinal
Mittwoch, 10.02.2010, 16.45 - 19.00, 7 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155,
PC-Raum 107, 1. Stock
52,50 Euro, 21 UStd.

Anmeldung beim Kursleiter unter Tel. 04952 994490 (evtl. auf Anrufbeantworter, gilt als Anmeldung) per E-Mail: joerg.cardinal@t-online.de, oder schriftlich an Jörg Cardinal, Kirchstr. 60 A, 29682 Ostrhauderfehn.

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu
uns in die Haneburg

8063712

Word und Excel mit Muße

Dieser Kurs baut auf den einführenden Kurs „EDV mit Muße - Einführungskurs“ auf. Es ist geplant, an 3 Abenden in Word und an 4 Abenden in Excel detailliert einzuführen.

Jörg Cardinal
Mittwoch, 14.04.2010, 16.45 - 19.00, 7 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155,
PC-Raum 107, 1. Stock
52,50 Euro, 21 UStd.

Anmeldung beim Kursleiter unter Tel. 04952 994490 (evtl. auf Anrufbeantworter, gilt als Anmeldung) per E-Mail: joerg.cardinal@t-online.de, oder schriftlich an Jörg Cardinal, Kirchstr. 60 A, 29682 Ostrhauderfehn.

8063713

EDV mit Muße, Einführungskurs nur für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die sich zum ersten Mal mit dem Computer beschäftigen wollen oder müssen. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Die Inhalte dieses Kurses entsprechen denen des Kurses 8063711. Hier wird jedoch Frauen Gelegenheit gegeben, ihre Fragen zu stellen, um ihren eigenen Zugang zum Computer zu finden.

Jörg Cardinal
Mittwoch, 10.02.2010, 19.30 - 21.45, 7 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155,
PC-Raum 107, 1. Stock
52,50 Euro, 21 UStd.

Anmeldung beim Kursleiter unter Tel. 04952 994490 (evtl. auf Anrufbeantworter, gilt als Anmeldung) per E-Mail: joerg.cardinal@t-online.de, oder schriftlich an Jörg Cardinal, Kirchstr. 60 A, 29682 Ostrhauderfehn.

8063714

Word und Excel mit Muße, nur für Frauen

Dieser Kurs baut auf den einführenden Kurs „EDV mit Muße für Frauen“ auf. Es ist geplant, an 3 Abenden in Word und an 4 Abenden in Excel detailliert einzuführen. Auch in diesem Kurs können Frauen unter sich, in ihrem Tempo den Umgang mit den Programmen erlernen und sich damit einen Schritt zurück in den Beruf eröffnen.

Jörg Cardinal
Mittwoch, 14.04.2010, 19.30 - 21.45,
7 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155,
PC-Raum 107, 1. Stock
52,50 Euro, 21 UStd.

Anmeldung beim Kursleiter unter Tel. 04952 994490 (evtl. auf Anrufbeantworter, gilt als Anmeldung) per E-Mail: joerg.cardinal@t-online.de, oder schriftlich an Jörg Cardinal, Kirchstr. 60 A, 29682 Ostrhauderfehn.

8065711

Computerschreiben

Ob im Studium, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Fast jeder sitzt heute dran. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. In diesem Kurs soll in kurzer Form mit modernen Methoden das Zehnfingersystem eingeübt werden.

So ist beispielsweise jede Taste auf dem Tastenfeld mit einem Bild verknüpft, wodurch sich die Lage der einzelnen Buchstaben schnell einprägen lässt. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt.

Heidi Schulte
Montag, 15.02.2010, 18.00 - 19.30, 6 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155,
PC-Raum 107, 1. Stock
50,00 Euro incl. 23,60 Euro Materialkosten nach Verbrauch (4 Lernhefte), 12 UStd.

Teilnehmer/innenzahl max. 12.

8081710

Entspannung für Körper, Geist und Seele

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und die Integration von verschiedenen Entspannungstechniken in der Gruppenbehandlung nach dem Präventionsprinzip „Entspannung“ nach § 20 SGB V

Lebensenergie entscheidet über die Qualität unseres Lebens. Wenn sie strömt, erfasst sie unser Fühlen, Denken und Handeln gleichermaßen. Dieser wunderbare Zustand des Strömens ist gefühltes Glück.

Erreicht wird dies durch verschiedene Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Autogenes Training, Dynamischer Entspannung, Fantasiereisen und Atmung.

Die Teilnehmer/innen erlernen ihre inneren Bremsen zu lösen, ihre Energie und Kraft zu wecken und sie für ihre Gesundheit, ihre Ausstrahlung und ihre Lebensfreude einzusetzen.

Elisabeth Stellamanns, Physiotherapeutin, Entspannungstrainerin
Mittwoch, 10.02.2010, 19.45 - 21.15, 6 Abende
Grundschule Ostrhauderfehn, Middendorfstr.,
Musikraum 1. Stock
30,00 Euro, 12 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen, warme Socken, Isomatte, Wolldecke und ein Kissen mitbringen.
Anmeldung bei der Kursleiterin:
Tel. 04952-81451

8081711

Pilates

Erweitertes Angebot aus dem Präventionsfeld „Bewegung zur Verbesserung und Förderung des Muskelskelettsystems“ nach § 20 SGB V

Der Kurs führt Sie in die von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode ein, dass sowohl die körperliche Fitness, Koordination als auch die psychische Entspannung fördert.

Neben der Konzentration auf den eigenen Körper, der bewussten Atmung und der Aktivierung des Körperzentrums, im Bereich Bauch-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur, werden mit der Pilates Gymnastik ihre Muskeln gekräftigt und auf Ausdauer trainiert. Dadurch erreichen Sie sanft und effektiv eine aufrechte und rückenschonende Haltung.

Pilates eignet sich für Kursteilnehmer/innen aller Altersstufen, ganz gleich, wie gut oder weniger gut Sie trainiert sind.

Elisabeth Stellamanns, Physiotherapeutin
Mittwoch, 10.02.2010, 18.00 - 19.30, 6 Abende
Grundschule Ostrhauderfehn, Middendorfstr.,
Musikraum 1. Stock
30,00 Euro, 12 UStd.

Bitte mitbringen: Isomatte, warme Socken, bequeme Kleidung.
Anmeldung bei der Kursleiterin 04952 81451.

8081712

Bewegung und Entspannung am Vormittag

Kurs für Frauen

Dieses Angebot richtet sich an alle Frauen, die den Vormittag nutzen können, um sich vom alltäglichen Stress durch Familie und Beruf zu entspannen. Das Zusammenwirken von freien und geführten Bewegungsabläufen, Entspannung und Meditation führt zu einer tiefen inneren Ruhe, die es uns erlaubt, den Alltag positiv zu gestalten. Speziell entwickelte Musik bildet den zeitlichen und rhythmischen Rahmen der Übungen.

Roswitha Breitkopf, Dipl.-Soz. Pädagogin, Lehrerin für Autogenes Training
Donnerstag, 11.02.2010, 10.00 - 11.00,
10 Vormittage
Praxis für Autogenes Training, Beratung, Psychotherapie, Schifferstr. 353
39,00 Euro, 13,3 UStd.

Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen.

TREFFPUNKT vhs

jvhs

Yoga für Schulkinder

Ein Gegenpol zum Schulalltag für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren!

Stark wie ein Baum
Geschmeidig wie eine Schlange
Beweglich wie eine Katze
Ruhig wie ein Stein

In diesem Kurs werden Kindern Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen vermittelt. Eingebettet sind diese Übungen in Geschichten, Spielen, Sprechversen und Traumreisen.

Die Kinder erfahren den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung und erlernen Übungen zu den Begriffen Bewegung und Ruhe.

Ein wunderbarer Gegenpol zum leistungsorientierten und schnelllebigen Alltag!

Marina Rex, Übungsleiterin für Kinder-Yoga
Yogaschule Hanuman, Schifferstr. 353, Ostrhauderfehn

8083500

Kurs I

Mittwoch, 10.02.2010, 15.45 - 16.45,
6 Nachmittage
24,00 Euro, 8 UStd.

8083501

Kurs II

Mittwoch, 28.04.2010, 15.45 - 16.45,
8 Nachmittage
30,00 Euro, 10,7 UStd.

8083715

Yoga für Frauen

Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich selbst zu finden.

In diesem Kurs üben wir besonders Yogastellungen, Atem- und Entspannungstechniken, die sich positiv auf den weiblichen Lebenszyklus auswirken.

Der Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet. Es bedarf keinerlei Vorkenntnisse.

Roswitha Breitkopf, Dipl.-Soz. Pädagogin, Lehrerin für Autogenes Training
Dienstag, 09.02.2010, 10.00 - 11.00,
10 Vormittage
Praxis für Autogenes Training, Beratung, Psychotherapie, Schifferstr. 353
39,00 Euro, 13,3 UStd.

8083718

Yoga - Grundkurs

Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich selbst zu finden.

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Körperübungen Asanas, Sitzhaltungen, Atem- und Entspannungstechniken, wie sie nach dem Yoga -Vidya System gelehrt werden.

Die Übungen sind leicht zu lernen und lassen sich den individuellen Fähigkeiten anpassen.

Dieser Kurs wird im Rahmen der Prävention von den Krankenkassen bezuschusst.

Michael Büchel, Yoga Lehrer BdYV
Freitag, 23.04.2010, 17.30 - 19.00, 9 Abende
Yogaschule Hanuman, Schifferstr. 353,
Ostrhauderfehn
54,00 Euro, 18 UStd.

Max. 9 Teilnehmer/innen
Bitte bequeme Kleidung, Unterlage/ Decke, sowie ein kleines Kissen mitbringen.

8084710

Fit ins Frühjahr 2010

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß haben an Bewegung und Lust verspüren, etwas zu üben und zu leisten. Ein leichtes Kraft- und Ausdauertraining soll es den Teilnehmer/innen ermöglichen, sich für den Lebensalltag zu kräftigen. Neben kleinen Sportspielen werden Fitnessübungen mit dem Thera-Band angeboten, um gezielt Bereiche der Körpermuskulatur zu stärken. Im Mittelpunkt dieser Übungen stehen nicht sportliche Höchstleistungen, sondern ein den Fähigkeiten der Teilnehmer/innen angepasstes Trainingsprogramm mit attraktiven Übungen.

Jürgen Lechner
Montag, 08.02.2010, 20.00 - 21.30, 6 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155
26,40 Euro, 12 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Matte oder Decke mitbringen!

www.vhs-leer.de

8084711

Nordic Walking - die ideale Sportart durchs ganze Jahr

Präventionsprinzip: „Bewegung zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion und Förderung des Muskel-Skelett-Systems“ nach § 20 SGB V

Diese schonende wie fordernde Sportart verbindet eine hohe Stoffwechselleistung (Kalorienverbrauch, Sauerstoffaufnahme, Herzfrequenz) mit einem Ganzkörpertraining.

Korrekt ausgeführtes Nordic Walking ist ein wirksames Ausdauertraining bei dem ca. 85 % der Muskulatur beansprucht und geformt werden. Es verbessert die körperliche Ausdauer, erhöht den Energieverbrauch und kann somit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels vorbeugen.

Durch den Einsatz der Nordic-Walking Stöcke werden bei dieser Form des Walking die Muskulatur der Arme, Schultern, Hände und des Rumpfes mit in das Training einbezogen und im Sinne eines Ganzkörpertrainings effektiv trainiert. Die gleichmäßigen Bewegungsabläufe fördern Schritt für Schritt Ausdauer und Muskelkräftigung.

Im Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, alle Techniken zu erlernen.

Elisabeth Stellamanns, Physiotherapeutin, Präventions- u. Outdoortrainerin
Mittwoch, 07.04.2010, 16.30 - 18.00,
6 Nachmittage
Ostrhauderfehn, Parkplatz am Idasee
30,00 Euro, 12 UStd.

Bitte in Sportkleidung und eigene Nordic Walking Stöcke mitbringen.
Anmeldungen bei der Kursleiterin:
Tel. 04952-81451

8084713

Laufen

Prävention: „ Bewegung zur Förderung der Herzkreislauf-Funktion und Förderung des Muskel-Skelett-Systems“ nach § 20 SGB V

Dieser Kurs will Teilnehmer/innen zum Laufen bewegen und gibt Gelegenheit sich in einer Gruppe fit zu halten.

Es werden theoretische und praktische Kenntnisse für den Ausdauersport, zur richtigen Atmung, Kleidung und auch zur Ernährung vermittelt.

Laufen mit der richtigen Pulsfrequenz aktiviert 70% der Körpermuskulatur, verbrennt optimal Fett, senkt den Blutdruck- und Cholesterinspiegel und stärkt das Immunsystem. Laufen fördert nicht nur das Herz-Kreislauf-System optimal, das Ausddauertraining hält fit, baut Körper und Geist auf und Stress ab.

Das wöchentliche Training wird unter fachlicher Leitung systematisch aufgebaut.

Elisabeth Stellamanns, Physiotherapeutin, Präventions- u. Outdoortrainerin
Mittwoch, 07.04.2010, 18.15 - 19.30, 12 Abende
Ostrhauderfehn, Parkplatz am Idasee
50,00 Euro, 20 UStd.

Bitte in Sportkleidung kommen.
Anmeldungen bei der Kursleiterin:
Tel. 04952-81451

8084715

Beckenbodengymnastik

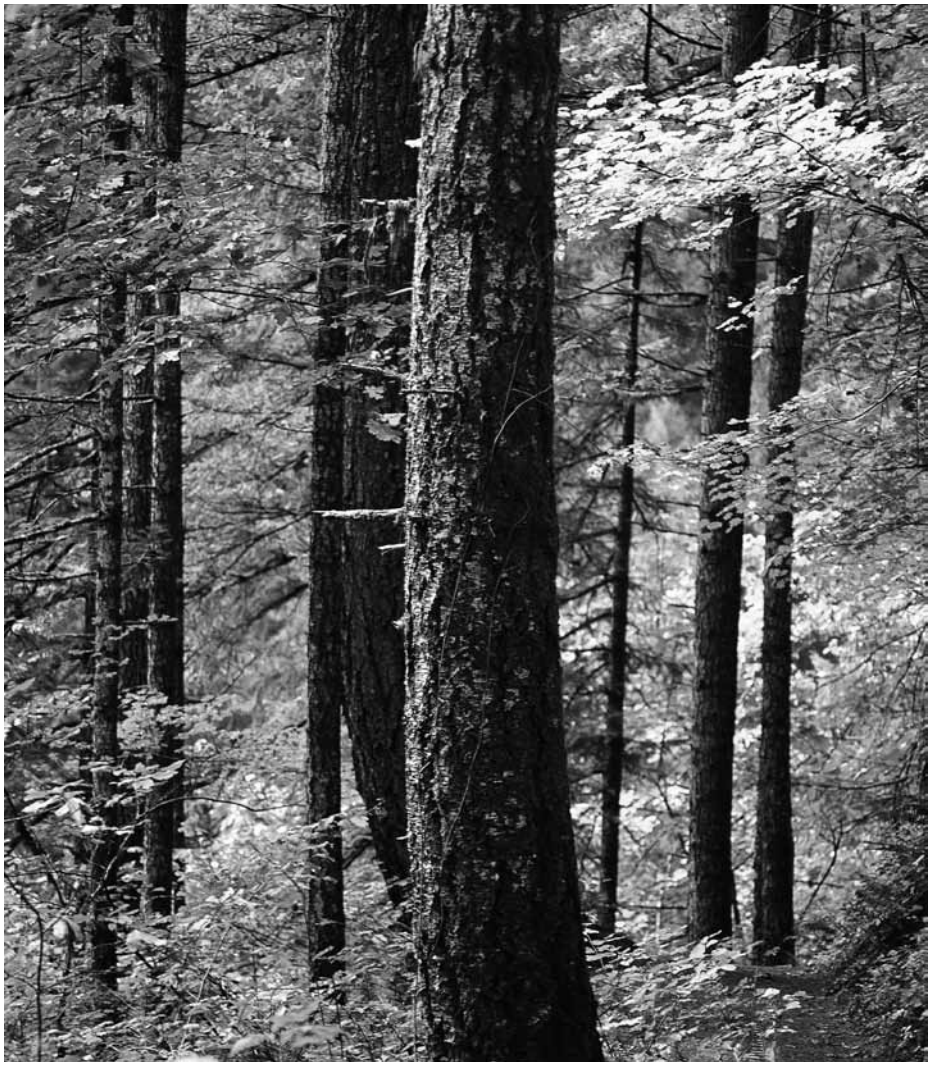
Präventionsprinzip:“ Haltungs- und Bewegungsförderung zur Vermeidung von Beckenbodenschwäche“ nach § 20 SGB V

Die Kräftigung der Muskelgruppen des Beckenbodens, verbunden mit der Atmung, der Haltung und der Wahrnehmung, stärkt die Blasenmuskulatur, beugt der Gebärmutter-und Blasensenkung bis hin zu Rückenbeschwerden vor.

Die Kursteilnehmerinnen lernen, ihre Beckenbodenmuskulatur wahrzunehmen, bewusst einzusetzen und zu trainieren. Das Programm ist so ausgerichtet, dass das Training zu Hause weiter fortgeführt werden kann.

Elisabeth Stellamanns, Physiotherapeutin
Mittwoch, 10.02.2010, 16.30 - 17.30,
6 Nachmittage
Grundschule Ostrhauderfehn, Middendorfstr., Musikraum 1. Stock
20,00 Euro, 8 UStd.

Bitte mitbringen: Isomatte, warme Socken, bequeme Kleidung.
Anmeldung bei der Kursleiterin: 04952 81451



8091710

Antlitzdiagnose - oder wie man Mangelzustände aus dem Gesicht erkennt

Die Antlitzdiagnose ist ein uraltes medizinisches Grundwissen, das sich über Jahrtausende entwickelt hat. Früher eine Selbstverständlichkeit, heute leider in Vergessenheit geraten. Was sich im Inneren unseres Körpers abspielt, zeigt sich auch außen auf der Haut und hier vor allem im Gesicht.

Falten, Farben, Hautstruktur und Beschaffenheit verleihen jedem Menschen ein unverkennbares Aussehen. Auch Mineralsalzmangel ist im Gesicht zu erkennen und bei der Mittelfindung von Schüßler Salzen oft ausschlaggebend. Meist bevor erste Symptome auftreten, kann man im Gesicht den Mangel erkennen. Ich möchte einen Einblick in die Antlitzdiagnose geben, so, dass man ein Gespür für Mängel entwickelt.

Andrea Büsing, Heilpraktikerin
Samstag, 06.03.2010, 15.00 - 18.00
Kranken- und Massagepraxis Kemnitz, Liebigstr. 9, Ostrhauderfehn
12,00 Euro, 4 UStd.

8091712

Die Salze des Lebens - Dr. Schüßler Salze

Entdecken Sie die 12 Mineralsalze nach Dr. Schüßler und ihre natürliche Anwendung für ein gesundes Leben. Denn viele Krankheiten beruhen auf Störungen im Mineralstoffhaushalt der Zellen.

In der heutigen Medienwelt wird viel über diese Therapieform berichtet, manchmal auch sehr verwirrend. Nach einer kurzen Einführung in das Leben des Dr. Schüßlers und in die Grundlagen seiner Heilmethoden, möchte ich Ihnen ein verständliches Wissen über die 12 Hauptsalze und deren praktische Anwendung vermitteln, so dass sie auch bei den vielen kleinen Beschwerden im täglichen Leben, also für den Hausgebrauch, anwendbar sind. Gleichzeitig werde ich Ihnen auch die Grenzen dieser Therapieform aufzeigen.

Andrea Büsing, Heilpraktikerin
Dienstag, 09.02.2010, 19.30 - 21.00, 4 Abende
Kranken- und Massagepraxis Kemnitz, Liebigstr. 9, Ostrhauderfehn
24,00 Euro, 8 UStd.

Geschenkidee

Schenken ohne Stress -
ein Gutschein von der

vhs LEER

Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach
zu uns in die Haneburg

Außenstellenleiter:
Realschulrektor
Dr. Helmut Sprang
26670 Uplengen-Remels
Anmeldungen für alle Kurse hauptsächlich von 15.30 – 19.30 per Telefon unter 04956 9269810 oder 04956 926424 erwünscht, aber auch rund um die Uhr per E-Mail oder Fax möglich. (Eventuell läuft der Anrufbeantworter. Falls ich nicht zurückrufe, gilt Ihre Anmeldung als verbindlich angenommen.) Fax: 04956 990531
Wegen der Begrenzung der Teilnehmerzahlen empfiehlt sich eine schriftliche Anmeldung auf den Formularen, die dem VHS-Programmheft (u. a. im Rathaus Remels zu erhalten) beiliegen. E-Mail: vhs-remels@gmx.de

Porzellan- und Fliesenmalerei

Einführung in die Technik und Gestaltung der Porzellan- und Fliesenmalerei (auf Glasur). Gebrauchsgeschirr, Fliesen, Vasen, Wandteller und andere Porzellanstücke werden nach eigenen Motiven mit Spezialfarbe bemalt und anschließend gebrannt.

Hannelore Engels
Remels, Grundschule
49,50 Euro + Brennkosten und Materialkosten nach Verbrauch, 18 UStd.

Bitte ein Schraubglas und Schnapsglas mitbringen.
Anmeldungen und Nachfragen bei der Kursleiterin Frau Engels: Tel. 0491 4292.

8233616
Kurs I

Montag, 18.01.2010, 09.00 - 11.15, 6 Vormittage

8233617
Kurs II

Montag, 18.01.2010, 19.00 - 21.15, 6 Abende

8233618
Kurs III

Mittwoch, 20.01.2010, 19.00 - 21.15, 6 Abende

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg

8234606
Floristisches zum Frühjahr!

In diesem Kurs erarbeiten wir uns Werkstücke, passend zur Jahreszeit. Ein schöner Türkranz, ein Gesteck oder ein kleines selbstgefertigtes Mitbringsel erfreut jeden. Wir beginnen im Februar und arbeiten uns bis ins späte Frühjahr vor.

Kränze, Gestecke und kleine Geschenkideen werden gefertigt und mitgenommen.

Claudia Schmidt, Floristin
Mittwoch, 24.02., 17.03. und 28.04.2010, 19.00 - 21.15
Remels, Schulzentrum Höststr.
19,80 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 9 UStd.

Falls vorhanden bitte mitbringen: Rosenschere, Klebepistole und ein Haushaltsmesser.
Abmeldeschluss: 19.02.2010

8235502
Keyboardunterricht für Kinder und Jugendliche - speziell auch für Grundschüler geeignet

Grundkurs

In diesem Kurs lernen wir Keyboard spielen und von Anfang an Noten lesen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Nach kurzer Zeit sind wir in der Lage einfache Lieder mit Begleitung zu spielen. Keyboards werden im Unterricht gestellt.

Joachim Hölscher
Dienstag, 16.02.2010, 15.30 - 17.00, 10 Nachmittage
Remels, Schulzentrum Höststr., Musikraum
44,00 Euro, 20 UStd.

Zusätzlich entstehen Kosten von ca. 12,90 Euro für die Anschaffung des Lehrbuchs und Notenbuchs „Keyboardschule“.

Maximale Teilnehmerzahl 8.

8235610
Keyboardunterricht für Erwachsene

Nehmen Sie sich Zeit für einen Keyboard-Schnupperkurs. In diesem Kurs ist es egal, ob Sie Anfängerin oder Anfänger sind oder schon Vorkenntnisse haben. Wir lernen Keyboard spielen und Noten lesen von Anfang an. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Keyboards werden im Unterricht gestellt.

Joachim Hölscher
Dienstag, 16.02.2010, 19.00 - 20.30, 10 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Musikraum
44,00 Euro, 20 UStd.

Falls noch nicht vorhanden, entstehen zusätzliche Kosten von 12,90 Euro für die Anschaffung des Lehrbuchs und Notenbuchs „Keyboardschule“.

Maximale Teilnehmerzahl 8.

8235615
Keyboardunterricht für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für die Keyboard-Spieler gedacht, die den Grundkurs besucht oder die schon Vorkenntnisse haben. Keyboards werden im Unterricht gestellt.

Joachim Hölscher
Dienstag, 16.02.2010, 17.00 - 18.30, 10 Nachmittage
Remels, Schulzentrum Höststr., Musikraum
44,00 Euro, 20 UStd.

Falls noch nicht vorhanden entstehen zusätzlich Kosten von 12,90 Euro für die Anschaffung des Lehrbuchs und Notenbuchs „Keyboardschule“.

Maximale Teilnehmerzahl 8.

8247605
A1 Niederländisch Eingangsstufe 1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Taal Vitaal, ISBN 3-19-005252-2
mit Arbeitsbuch ISBN 3-19-015252-7

Der Kurs ist für Teilnehmerinnen und Teilnehmer gedacht, die keine oder nur wenig Vorkenntnisse in der niederländischen Sprache haben. Es werden die Grundkenntnisse für den täglichen Umgang mit der Sprache erarbeitet. Ziel ist es, ein einfaches Gespräch zu führen und sich auf Niederländisch zu verständigen.

U bent hartelijk welkom in deze cursus.

Jeannette Zöbelein
Dienstag, 09.02.2010, 19.30 - 21.00, 15 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Neubau
66,00 Euro, 30 UStd.

TREFF vhs PUNKT

8247610
Niederländisch Konversation

4 Abende für Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen

Der Kurs ist für Teilnehmerinnen und Teilnehmer gedacht, die gute Vorkenntnisse in der niederländischen Sprache haben. Es werden überwiegend Gespräche geführt. Geübt wird die niederländische Sprache im Alltag, z.B.: Wie und was kaufe ich ein, wie und was bestelle ich in einem Restaurant, wie buche ich ein Hotelzimmer oder wie frage ich nach dem Weg. Sie lernen die Sprache flüssig zu sprechen und sicher aufzutreten.

Ieder die al een aardig mondje Nederlands kan spreken is hartelijk welkom in deze cursus.

Jeannette Zöbelein
Montag, 15.02., 15.03., 26.04., 07.06.2010, jeweils 19.30 - 21.00,4 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Neubau
17,60 Euro, 8 UStd.

8263605
Computergrundlagen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich einen Überblick über das verschaffen möchten, was man mit einem Computer machen kann. Hier werden Fragen beantwortet, die sich nicht nur vor der Anschaffung eines Computers stellen. Auch wer bereits einen besitzt, hat oft noch keinen Überblick über die Möglichkeiten, die sich damit bieten.

- Aus welchen Bauteilen besteht ein PC und wie arbeiten die Bauteile zusammen?
- Wie funktioniert ein Betriebssystem wie Windows?
- Wie starte ich Computerprogramme und wie beende ich sie wieder?
- Wie bediene ich die Tastatur (Sonderzeichen, Funktionstasten, usw.) und die Maus (wann brauche ich die linke Maustaste, und wann brauche ich die rechte Maustaste)?
- Was kann eine Textverarbeitung wie Microsoft Word?
- Was kann eine Tabellenkalkulation wie Microsoft Excel?
- Wie und wo lege ich Ordner an, in denen ich meine Dateien speichern und verwalten kann?
- Wie komme ich in das Internet und wie kann ich das Internet für mich nutzen?
- Wie richte ich ein kostenloses E-Mailkonto ein, und wie sende und empfange ich dann E-Mail?
- Wie funktioniert Homebanking und was benötige ich, um das zu Hause nutzen zu können?
- Wie bekomme ich meine digitalen Bilder von der Kamera auf meinen PC?
- Wie kann ich meine digitalen Bilder bearbeiten und in anderen Programmen weiterverwenden (Textverarbeitung, Bilder per E-Mail versenden, usw.)?

Hier besteht auch die Möglichkeit, sich Anreize zu holen für den Besuch von weiterführenden VHS-Kursen, die die einzelnen Themen in einem eigenen Kurs behandeln.

Falls Sie Ihr eigenes Notebook verwenden möchten, bringen Sie es gerne mit.

Sie erhalten kostenlos Unterrichtsmaterial (Anleitungen, Übungen, Lösungen).

Außerdem erhalten Sie kostenlos eine Multimedia-CD mit Videos, in denen die einzelnen Arbeitsschritte der Themen gezeigt werden.

Arno Holtz, Dipl.-Inform. (FH)
Montag, 08.02.2010, 19.30 - 22.00, 10 Abende incl. 15 Minuten Pause
Remels, Schulzentrum Höststr., Altbau, PC-Raum
90,00 Euro, 30 UStd.

8264620
Die eigene Homepage

Eine eigene Internetpräsenz zu erstellen ist nicht schwer. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Anfängerinnen. Grundlegende PC-Kenntnisse wie das Erstellen von Verzeichnissen, Speichern von Dateien und Nutzen der Zwischenablage (Kopieren/Einfügen) werden vorausgesetzt. Zur Erstellung unserer Homepage verwenden wir ein Freewareprogramm, womit wir dann direkt am Quellcode arbeiten. Dadurch erlernen Sie alles von Grund auf und können eventuell bereits bestehende Webseiten auch leichter weiterpflegen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Grundlagen von HTML (die Basis des Ganzen)
- Erstellen von standardkonformen HTML-Dokumenten (direkt im Quellcode, damit Sie auch was lernen!)
- Formatierung und Layout durch Stylesheets (CSS)
- Tipps und Tricks zur Optimierung (das Wichtigste überhaupt!)
- Freier Webspace und die eigene Domain (z.B. www.ihr-wunschname-als- adresse.de)
- Upload auf einen Server (Veröffentlichung der Seiten)

Sind Sie sich unsicher, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte an ralf@frerichs-online.com, Tel. 0491 15120.

Ralf Frerichs, Fachinformatiker
Donnerstag, 18.02.2010, 18.00 - 19.30, 8 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Altbau, PC-Raum
48,00 Euro, 16 UStd.

8265605
Computerschreiben per Zehnfingersystem

Ob im Studium, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Fast jeder sitzt heute dran. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. In diesem Kurs wird mit modernen Methoden das Zehnfingersystem erlernt.

So ist beispielsweise jede Taste auf dem Tastenfeld mit einem Bild verknüpft, wodurch sich die Lage der einzelnen Buchstaben schnell einprägen lässt. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt.

Heidi Schulte
Donnerstag, 08.04.2010, 18.30 - 20.00, 6 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Altbau, PC-Raum
53,60 Euro, 12 UStd.

Im Kursentgelt sind 23,60 Euro an Materialkosten (4 Lernhefte) enthalten.

8266608
Kombi-Kurs Microsoft Excel und Word 2007

Word:

- Die neue Menü- und Symboldarstellung
- Text eingeben und speichern
- Text gestalten mit Formen, Farben und verschiedenen Schrifttypen
- Seite einrichten und gestalten (Seitenformat, Seitenränder einstellen, Designvorlagen)
- Kopf- und Fußzeilen erstellen
- Digitale Bilder von der Kamera in ein Dokument einfügen
- Dokumente drucken (Druckereinstellungen/ Druckvorschau)

Excel:

- Die neue Menü- und Symboldarstellung
- Zahlen und Text eingeben und korrigieren
- Tabellen speichern und öffnen
- Zahlenformate erstellen und anpassen
- Zellen einfügen, löschen, verschieben, kopieren
- Automatische Datenreihen
- Nutzen des Funktionsassistenten
- Diagramme erstellen

Kombination:

- Daten von Excel in Word benutzen

Falls Sie Ihr eigenes Notebook verwenden möchten, bringen Sie es gerne mit.

Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows sind nicht erforderlich. Sie erhalten kostenlos Unterrichtsmaterial (Anleitungen, Übungen, Lösungen).

Außerdem erhalten Sie kostenlos eine Multimedia-CD mit Videos, in denen die einzelnen Arbeitsschritte der Themen gezeigt werden.

Arno Holtz, Dipl.-Inform. (FH)
Mittwoch, 10.02.2010, 20.00 - 21.30, 10 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Altbau, PC-Raum
60,00 Euro, 20 UStd.

8267605
Microsoft PowerPoint

Sie möchten Vorträge halten und dazu Bildschirmpräsentationen erstellen? Dann sollten Sie sich das Programm Microsoft PowerPoint genauer ansehen. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über das

- Erstellen von Bildschirmpräsentationen nach Vorlagen
- Einfügen von Grafik, ClipArts, Diagrammen und Fotos
- Einfügen von Film und Sound
- Einfügen benutzerdefinierte Animationen
- Nutzen zeitgesteuerter Effekte einzelner Objekte der Präsentation
- Erstellen von portablen Präsentationen, die auch ohne PowerPoint vorgeführt werden können.

Falls Sie Ihr eigenes Notebook verwenden möchten, bringen Sie es gerne mit.

Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows sind nicht erforderlich. Sie erhalten kostenlos Unterrichtsmaterial (Anleitungen).

Außerdem erhalten Sie kostenlos eine Multimedia-CD mit Videos, in denen die einzelnen Arbeitsschritte der Themen gezeigt werden.

Arno Holtz, Dipl.-Inform. (FH)
Dienstag, 09.02.2010, 20.00 - 21.30, 5 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Altbau, PC-Raum
30,00 Euro, 10 UStd.

vhs Remels

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

8272615
Backen zu Ostern

Für die bevorstehenden Osterfeiertage werden Hasen aus Quarkölteig, Eierkranz aus Hefeteig, festliche Torten, aber auch Alternatives zum Osterfest gebacken.

Talke Griese, staatl. anerkannte Hauswirtschaftsmeisterin
Montag, 01.03.2010, 19.30 - 21.00, 3 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Küche im Altbau
13,20 Euro + Lebensmittelgeld 2,00 Euro pro Abend, 6 UStd.

Abmeldeschluss: 24.02.2010

8272620
Die Kunst des Bierbrauens

Es müssen nicht nur Plätzchen sein, die zu besonderen Anlässen gebacken werden. Auch das Bierbrauen gehört zu den ältesten Erfahrungen der Menschen.
Bis ins Mittelalter waren Frauen die Braumeisterinnen und neben dem Brotbacken gehörte das Bierbrauen zu ihren Aufgaben. Dies änderte sich erst, als der Mann begann, sich in den Klosterbrauereien mit der Braukunst zu beschäftigen.

Dieser Kurs bietet Frau und Mann neben einer Einführung in die Geschichte und Gegenwart der Braukunst die Möglichkeit, mit geringem Materialaufwand ein eigenes Bier herzustellen. Dabei wird die Verwendung von Wasser, Hefe, Hopfen und Malz und die Sortenvielfalt anhand verschiedener Probebiere demonstriert, die auch zu einer persönlichen Geschmackserfahrung führen.
Für die Grundausstattung und das eigene Bier entstehen Materialkosten von ca. 69,00 Euro (für passive Teilnehmer und Teilnehmerinnen keine Teilnahmevoraussetzung).
Ergebnis des Kurses wird sein, dass jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin mit ca. 20 Litern Bier, abgefüllt in Flaschen oder Fass, den Kurs verlässt. Durch den Kurs wird das Wissen zum Wiederholen des Brauvorgangs vermittelt, und die Gerätschaften dazu werden mit nach Haus genommen.

Materialien und Rohstoffe können während und nach dem Kurs direkt bei mir bezogen werden.

Der Kurs findet mit wöchentlichem Abstand an drei Abenden statt.

Hibbo Niemann
Montag, 01.03.2010, 18.45 - 21.45, 3 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Altbau unten
33,00 Euro, 12 UStd.

Bitte mitbringen: einen Wasserkocher, einen Dosenöffner, einen 60-80 cm langen Löffel. Ein 0,5 l Messbecher mit Milliliter-Einteilung ist ebenfalls erforderlich (kann auch beim Dozenten erworben werden).

8281624
Autogenes Training

(nach J. H. Schultz)

Das Autogene Training ist eine körperlich-seelische Entspannungsmethode. Das Erlernen dieser Methode der Selbstentspannung kann dazu dienen, mehr Ruhe zu gewinnen, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu steigern und ggfs. besser mit Stresssituationen umgehen zu können. Durch die einzelnen Übungen wird eine Gesamtentspannung erreicht, die es uns ermöglicht, auf sonst unwillkürliche Steuerungsvorgänge des Körpers einzuwirken und nervöse körperliche Beschwerden zu lindern. So wirkt das Autogene Training z. B. regulierend auf Verdauung, Schlaf und Kreislauf.

Christa Peters, Dipl.-Psychologin u. Systemische Therapeutin
Dienstag, 09.02.2010, 20.00 - 21.30, 10 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Neubau
56,00 Euro, 20 UStd.

Anwesenheit am ersten Abend ist Voraussetzung für die Teilnahme.
Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen. Die Teilnehmer- und Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt auf 12!

vhs Rhauderfehn

Außenstellenleiter: Realschulkonrektor i.R. Johann Janssen, Berend-Ulpts-Str. 2, 26817 Rhauderfehn, Telefon 04952 3892 Anmeldungen schriftlich oder telefonisch (notfalls auf Anrufbeantworter; falls kein Rückruf erfolgt, gilt Ihre Anmeldung als angenommen!).

Bei einigen Kursen ist eine Anmeldung bei den Kursleiter/innen vorgesehen, bei einigen ist eine Anmeldung auch noch am 1. Abend möglich. (KRO = Kreisrealschule Overledingerland, Im Schulzentrum an der Werftstraße rechts)

www.vhs-leer.de

8115630
Hundehalter/innentraining nonverbal

für Hund und Halter/in

Sie lernen einfacher und effektiver mit Ihrem Hund zu kommunizieren. Das Training ist körperaktiv ohne Druck und Leinenruck.

Das bedeutet wortlose Führung, Sicherheit und Vertrauen für Hund und Halter. Das Ziel ist die freiwillige Orientierung des Hundes an seinem Menschen, in jeder Situation, ohne Zwang, Gewalt und Kommando.

Am Kurs teilnehmen können alle Hunderassen und jedes Alter. Teilnehmer/innenzahl begrenzt.

Maren Kündig
Dienstag, 13.04.2010, 17.00 - 18.30, 4 Termine
Treffen auf dem Parkplatz bei der Sporthalle, im Schulzentrum
20,00 Euro, 8 UStd.

Voranmeldung beim Außenstellenleiter erbeten.

Bitte bringen Sie folgendes mit: Eng anliegende Kleidung, Feststell-Halsband, doppelt verstellbare Leine, Futter (weich u. klein) und Ihren Hund (gesund u. versichert). Bei Interesse kann im Anschluss ein Fortsetzungskurs durchgeführt werden.

8121500

Kreative Kinder

Der Kurs eignet sich für Kinder mit emotionalen, sozialen, kognitiven und psychosomatischen Problemen. Für diese ist es oft schwierig, ihre Gefühle und Bedürfnisse in Worte zu fassen. Deshalb werden sie durch auffälliges Verhalten geäußert.

Ziel dieses Kurses ist es, Kindern die Möglichkeit zu geben, den täglichen Stress zu verarbeiten und inneres Gleichgewicht zu finden. Mit Hilfe von unterschiedlichen Elementen wie Musizieren, Malen, Meditieren und Entspannungstechniken lernt das Kind, sich auf gesunde Weise zu öffnen, auszudrücken und auszutauschen. So kann neues Erleben und Handeln möglich werden.

Valentina Wilhelm, Dipl.-Musikpäd., Fachtherapeutin f. Psychotherapie (HPG)
Donnerstag, 15.04.2010, 16.00 - 16.45,
6 Nachmittage
Rhauderfehn, Ziegeleiring 2
20,00 Euro + 5,00 Euro Materialkosten pro Person, 6 UStd.

Anmeldungen bei der Kursleiterin
Tel. 04952 82277.

Deutsche Schrift

Beim Stöbern in Nachlässen finden sich oft Dokumente in deutscher Schrift. Wer kann sie noch lesen? Um diese Schätze nicht verloren gehen zu lassen, wird in diesem Kurs das Schreiben und Lesen der deutschen Schrift geübt. Selbstverständlich können die Teilnehmer/innen auch eigene Dokumente mitbringen.

Ingeborg Schmidt-Vilmar
KRO Rhauderfehn; Raum K 07
35,20 Euro + Kopierkosten: 3,00 Euro, 16 UStd.

Vorherige Anmeldung beim Außenstellenleiter erforderlich.

8133616

Grundkurs

Mittwoch, 10.02.2010, 19.30 - 21.00, 8 Abende

8133617

Aufbaukurs

Donnerstag, 11.02.2010, 19.30 - 21.00, 8 Abende

8134610

Nähen

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die Teilnehmer/innen werden systematisch in das Nähen, Kopieren, Zuschneiden, Nähmaschinennähen eingeführt. Es werden sämtliche erforderlichen Arbeitsgänge zur Anfertigung einer Hose, Weste, einfachen Jacke oder eines Shirts gezeigt.

Materialbesprechung am Anmeldeabend. Einige Nähmaschinen können zur Verfügung gestellt werden. Der 1. Abend (08.02.2010) ist nur zur Anmeldung und Planung.

Andrea Lampen
Montag, 08.02.2010, 19.30 - 21.45, 9 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum S 15
59,40 Euro, 27 UStd.

8134620

Frühlingsdeko

Frühlingsgestecke -kränze sowie Ostergestecke bringen den Frühling ins Haus. Schöne Dinge selbst gestalten, dabei möchte Ihnen gerne helfen.

Hanna Brandt
Mittwoch, 10.03.2010, 19.30 - 21.45, 2 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum S 05
13,20 Euro + 5,00 Euro Materialkosten, 6 UStd.

Anmeldeschluss: 03.03.2010.
Rosenschere, Schalen und, wenn vorhanden, Figuren mitbringen.

8134622

Korbflechten aus hiesigen Weiden

Wochenendseminar

Die Teilnehmer/innen erlernen das Schneiden der Weiden, aus denen sie anschließend Körbe in unterschiedlicher Größe flechten. Die Körbe können für Kartoffeln (Kiepkes), Kaminholz, Blumen u. a. verwendet werden.

Georg van Rüschen
Freitag, 12.02.2010, 19.00 - 21.15
Samstag, 13.02.2010, 08.30 - 16.45
Sonntag, 14.02.2010, 08.30 - 16.45
Rhauderfehn, 2. Südwieke 119
55,00 Euro + 10,00 Euro für Material, 25 UStd.

Bitte ein scharfes Taschenmesser mitbringen.
Die Teilnehmer/innenzahl ist auf 8 begrenzt.
Voranmeldung erforderlich.

Gitarrenbegleitung für Jugendliche und Erwachsene

Die Teilnehmer/innen sollen in die Grundlagen des Gitarrenspielens eingeführt werden.
Lernen in der Gruppe macht Spaß!

Sigrid Kleine-Weischede
KRO Rhauderfehn; Raum K 02
35,20 Euro, 16 UStd.

Voranmeldung bei der Kursleiterin
Tel. 04952 3805.

8135620

Kurs I

für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Montag, 15.02.2010, 18.00 - 19.00, 12 Abende

8135621

Kurs II

für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle ehemaligen Teilnehmer/innen und an Einsteiger/innen mit Kenntnis der Grundakkorde.

Montag, 15.02.2010, 19.00 - 20.00, 12 Abende

8135630

Keyboardkurs für Erwachsene

Sind Sie jemand, der es bereut, in seiner Jugend kein Instrument erlernt zu haben? Dann ist unser Kurs genau das Richtige! Denn hier haben Sie die Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe individuell Keyboard spielen zu lernen. Nach nur sechs Unterrichtsstunden sind Sie schon in der Lage, einfache Volks- und Kinderlieder zu spielen.

Valentina Wilhelm, Dipl.-Musikpäd.
Mittwoch, 14.04.2010, 10.00 - 10.45,
6 Vormittage
Musik- & Kunstschule Wilhelm, Ziegeleiring 52
20,00 Euro, Nebenkosten: 11,95 Euro für das Lehrbuch (auch bei der Kursleiterin erhältlich), 6 UStd.

Es sind Leihgeräte vorhanden.
Anmeldung bitte bei dem Kursleiter
Tel. 04952 82277.
Maximale Teilnehmer/innenzahl: 7

Plattdeutsch zum Kennenlernen

Moin mitnanner

Möchten Sie beim Einkaufen verstehen, was die anderen Kunden erzählen? Möchten Sie beim Kaffeeklatsch mit den Nachbarn mitreden können?

Dieser Kurs kann und soll kein Sprachkurs im Sinne eines Fremdsprachenlehrganges sein. Er will vielmehr bei nach Ostfriesland zugezogenen Mitbürger/innen die Neugierde für das Plattdeutsche wecken und ihnen die Angst nehmen, einige Sätze in plattdeutscher Sprache zu formulieren.

Gerda Ulpts
KRO Rhauderfehn; Raum K 01

8141610

für Anfänger/innen

Montag, 15.02.2010, 19.30 – 21.00, 10 Abende
oder nach Vereinbarung
44,00 Euro + Materialkosten für Kopien nach Verbrauch, 20 UStd.

8141611

Plattdeutsch zum Kennenlernen

für Fortgeschrittene

Dienstag, 16.02.2010, 19.30 - 21.00, 5 Abende
oder nach Vereinbarung
22,00 Euro + Materialkosten für Kopien nach Verbrauch, 10 UStd.

8142610

A1 Englisch Eingangsstufe 3

Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: English network, Band 1

Gabriele Schröter
Donnerstag, 11.02.2010, 19.30 - 21.00,
15 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 02
66,00 Euro, 30 UStd.

Voranmeldung erwünscht!

8146610

A1 Spanisch Eingangsstufe 1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: „ene A1 Der Spanischkurs" (kann am 1. Abend bestellt werden)

Yanet Heikens
Mittwoch, 10.02.2010, 18.00 - 19.30,
12 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 02
52,80 Euro, 24 UStd.

Voranmeldung erwünscht!

8146611

A1 Spanisch Eingangsstufe 2

Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: „ene A1 Der Spanischkurs" (kann am 1. Abend bestellt werden)

Yanet Heikens
Mittwoch, 10.02.2010, 19.35 - 21.05,
12 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 02
52,80 Euro, 24 UStd.

Voranmeldung erwünscht!

8161610

Kaufmännische Buchführung

Die Rechnungswesengrundlagen werden durch theoretisches Wissen und praktische Kenntnisse vermittelt.

Das System verstehen, den Kontenplan kennenlernen, Geschäftsvorfälle buchen sowie Abschlussbuchungen als Weg zur Bilanz.

Probleme in der Ausbildung, bei der Meister/innenprüfung oder im Rahmen der Selbstständigkeit? Hier wird Ihnen geholfen.

Bettina Bronn, Dipl.-Kauffrau (FH)
Montag, 08.02.2010, 19.15 - 21.15, 10 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 09
58,67 Euro, 26,7 UStd.

8161611

Kaufmännische Buchführung für Fortgeschrittene

Vertiefung der Rechnungswesengrundlagen sowie Analyse der einzelnen Auswertungen.

Bettina Bronn, Dipl.-Kauffrau (FH)
Dienstag, 09.02.2010, 19.15 - 21.15,
10 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 09
58,67 Euro, 26,7 UStd.

8163611

Einführung in die Arbeit unter Windows XP

Der Kurs wendet sich an Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse, die aus beruflichen oder privaten Gründen wesentliche Einsatzmöglichkeiten eines Personalcomputers kennen lernen möchten. Neben einer Einführung in die wichtigsten Fachbegriffe und den Umgang mit der Tastatur werden folgende Programme vorgestellt:

- Betriebssystem Windows XP
- Textverarbeitung Word 2003

Bei dem Kurs handelt es sich noch nicht um eine vertiefte Einweisung in die genannten Programme, es sollen lediglich Grundbegriffe und Grundkenntnisse vermittelt und Anwendungsmöglichkeiten aufgezeigt werden. Ebenfalls sollen die Teilnehmer/innen am Ende des Kurses in der Lage sein, wesentliche Funktionen anzuwenden.

Michael Andabaka
Montag, 08.02.2010, 19.30 - 21.45, 5 Abende
Erich Kästner Schule Rhauderfehn; Raum 86
37,50 Euro + Kopierkosten: 3,00 Euro,
15 UStd.

Vorherige Anmeldung erwünscht.

8163612

Einführung in diverse Microsoft-Office-Programme

Der Kurs wendet sich an Anfänger/innen ohne oder mit wenigen Kenntnissen, die aus beruflichen, schulischen oder privaten Gründen wesentliche Einsatzmöglichkeiten folgender Office-Programme kennen lernen möchten.

- Word (Textverarbeitung)
- Excel (Tabellenkalkulation)
- Powerpoint (Präsentationen)
- Publisher (Einladungen, Werbeflyer, Urkunden usw.)

Die Programme werden durch praktisches Lernen erforscht und zur Anwendung gebracht. Teilnehmer/innenwünsche werden berücksichtigt.

Michael Andabaka
Montag, 12.04.2010, 19.30 - 21.45, 10 Abende
Erich Kästner Schule Rhauderfehn; Raum 86
75,00 Euro + Kopierkosten: 6,00 Euro, 30 UStd.

Vorherige Anmeldung erwünscht.
Maximal 12 Teilnehmer/innen.

Einführung in das Internet

Sie suchen eine Zugverbindung, Informationen vom Urlaubsort, Sonderangebote,...

Mit dem Internet kein Problem! Das Internet ist nicht nur eine gigantische Informationsquelle, sondern bietet auch die Möglichkeit, mit anderen Personen zu kommunizieren.

In diesem Kurs sollen folgende Fragen beantwortet werden:

- Was ist das Internet?
- Welche technischen Voraussetzungen werden benötigt?
- Welche Kosten entstehen?
- Wie ruft man bekannte Internetseiten auf?
- Was bedeutet „Surfen im Internet"?
- Was sind Suchmaschinen und wie bedient man sie?
- Wie verschickt man elektronische Briefe (E-Mails)?
- Wie verschickt man eine Nachricht auf ein Handy (SMS)?
- Wie und wo kann man im Internet „plaudern" (chatten)?
- Wie kann man im Internet Sachen ersteigern bzw. versteigern?
- Wie bekommt man kostenlose Software aus dem Internet (DOWNLOAD)?
- Wie schützt man sich gegen Computer- Viren oder Dialer?

Jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer erhält eine kostenlose E-Mailadresse.

Michael Andabaka
Erich Kästner Schule Rhauderfehn; Raum 86
30,00 Euro + Kopierkosten: 3,00 Euro, 12 UStd.

Vorherige Anmeldung erforderlich.
Maximal 12 Teilnehmer/innen.

8164617

Kurs I

Dienstag, 09.02.2010, 19.30 - 21.45, 4 Abende

8164618

Kurs II

Dienstag, 13.04.2010, 19.30 - 21.45, 4 Abende

8164619

Aufbaukurs Internet

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Internet-Anfänger/innen, die bereits den Einsteiger-Kurs besucht haben. Wer jedoch bereits einige Vorerfahrungen mitbringt, ist ebenfalls willkommen. Wir werden Themen des Einsteigerkurses wiederholen und vertiefen, so dass Sie eine gewisse Sicherheit bekommen im Umgang mit:

- Dem Abruf und Schreiben von E-Mails
- dem Versenden von E-Cards (elektronischen Postkarten)
- dem Anlegen eines Adressbuches
- dem Einfügen von Fotos, Bildern und Dokumenten (Texte) in E-Mails.

Außerdem vertiefen wir Ihr Wissen rund um

- das Er- und Versteigern von Produkten bei Ebay
- das Herunterladen von Spielen und Programmen,
- Online-Buchungen
- das Finden von Informationen zu beliebigen Themen.

Hauptziel dieses Kurses ist es, Ihnen einerseits die Angst vor der Nutzung des Internets zu nehmen und Sie dennoch mit notwendigen Sicherheitsvorkehrungen vertraut zu machen.

Michael Andabaka
Dienstag, 18.05.2010, 19.30 - 21.45, 4 Abende
Erich Kästner Schule Rhauderfehn; Raum 86
30,00 Euro + Kopierkosten: 3,00 Euro, 12 UStd.

Vorherige Anmeldung erforderlich.
Maximal 12 Teilnehmer/innen.

8164620

Einführung in eBay & Co.

eBay ist der weltgrößte Onlinemarktplatz. In diesem Kurs werden wir uns eBay „live“ ansehen und diverse Themen behandeln, wie z. B.
- wie werde ich eBay-“Mitglied“?
- Wie funktioniert eBay?
- Wie kann ich bei eBay Artikel suchen, kaufen und verkaufen?
- Worauf muss ich achten?
- Welche Regeln und Gefahren gibt es?
- Was gibt es außer eBay noch?
- Was heißt PayPal und wie geht das?
- Kniffe und „Tricks“.

Teilnehmer/innenwünsche werden berücksichtigt. E-Mail-Adresse muss vorhanden sein.

Michael Andabaka
Donnerstag, 11.02.2010, 19.30 - 21.45, 4 Abende
Erich Kästner Schule Rhauderfehn; Raum 86
30,00 Euro + Kopierkosten: 3,00 Euro, 12 UStd.

8165610

Computerschreiben

Ob im Studium, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Fast jeder sitzt heute dran. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. In diesem Kurs soll in kurzer Form mit modernen Methoden das Zehnfingersystem eingeübt werden.

So ist beispielsweise jede Taste auf dem Tastenfeld mit einem Bild verknüpft, wodurch sich die Lage der einzelnen Buchstaben schnell einprägen lässt. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt.

Heidi Schulte
Dienstag, 13.04.2010, 19.30 - 21.00, 6 Abende (oder nach Vereinbarung)
KRO Rhauderfehn; Raum K 15
53,60 Euro incl. 23,60 Euro Materialkosten (4 Lernhefte), 12 UStd.

Voranmeldung bis 16.04.2010.
Maximale Teilnehmer/innenzahl: 12

8171610

Wohnungsbaufinanzierung

Der Kurs wendet sich an Bauinteressent/innen, die mehr über die Wohnungsbaufinanzierung wissen möchten.

Auszug aus dem Themenkatalog:
- Kaufen oder selber bauen? Abwägung von Vor- und Nachteilen
- Wie sieht der hiesige Markt aus? Rhauderfehn, Ostrhauderfehn, Westoverledingen, Jümme, Stadt und Landkreis Leer. Welche Baugebiete und welche Möglichkeiten gibt es?
- Rechtliche Grundlagen
- Das Grundbuch
- Einsicht in den Bebauungsplan
- Ermittlung der Gesamtkosten (u. a. Erwerb und Erschließung des Grundstückes, Baukosten für Roh- und Innenausbau, Außenanlagen)
- Berechnung der Nebenkosten
- Energiesparendes Bauen
- Niedrigenergiehäuser / Solarenergie
- Finanzierungsbausteine
- Finanzierungsabwicklung
- Finanzierungsvergleich (PC-unterstützt)
- Öffentliche Finanzierungshilfen und KfW-Darlehen
- Steuerliche Komponenten
- Versicherungen rund um die Immobilie

Umfangreiche Unterlagen werden bereitgestellt.

Diethelm Sempell
Montag, 08.02.2010, 19.00 - 20.30, 5 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 04
22,50 Euro, 10 UStd.

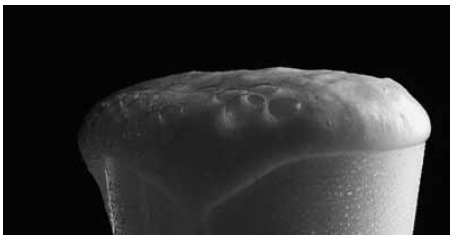
8172619

Schnaps selber brennen

In diesem Seminar werden die Grundlagen zur Herstellung von Edelbränden in Theorie und Praxis vermittelt. Mit einer anmeldefreien Kleinstbrennanlage kann selbst gebrannt werden. Es können dabei Früchte aus dem eigenen Garten verwandt werden. So entstehen Angesetzte, Geiste, Brände und auch ätherische Öle. Auch die rechtlichen Bestimmungen werden erörtert.

Gerhard Specht
Donnerstag, 11.02.2010, 18.30 - 21.30, 5 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum S 02
50,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 20 UStd.

Maximal 10 Teilnehmer/innen.



8172621

Die Kunst des Bierbrauens

Dieser Kurs beschäftigt sich mit dem Bierbrauen in den eigenen vier Wänden. Er besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil.

Es stehen folgende Biersorten auf dem Programm: Pils, Lager, rotbraunes Mildes, würziges Braunbier, Weizen, Irisches Stout. Für die Grundausstattung und das eigene Bier entstehen Materialkosten von ca. 69,00 Euro (für passive Teilnehmer/innen keine Teilnahmevoraussetzung).

Ergebnis des Kurses wird sein, dass jede/r Teilnehmer/in mit ca. 20 Litern Bier, abgefüllt in Flaschen oder Fass, den Kurs verlässt. Durch den Kurs wird das Wissen zum Wiederholen des Brauvorgangs vermittelt, und die Gerätschaften dazu werden mit nach Hause genommen.

Materialien und Rohstoffe können während und nach dem Kurs direkt bei mir bezogen werden.

Der Kurs findet mit wöchentlichem Abstand an drei Abenden statt.

Hibbo Niemann
Montag, 12.04.2010, 19.00 - 22.00, 3 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum S 02
33,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 12 UStd.

Bitte mitbringen: einen Wasserkocher, einen Dosenöffner, einen 60 - 80 cm langen Löffel. Ein 0,5 l Messbecher mit Milliliter-Einteilung ist ebenfalls erforderlich (kann auch beim Dozenten erworben werden).

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

8172630

Sommerliche Grillparty

Wir werden am Freitag Fleisch marinieren und Beilagen vorbereiten. Am Samstag werden wir frische Gerichte wie sommerliche Salate und Grillgut zubereiten.

Zum Abend darf jede/r Teilnehmer/in einen oder mehrere Gäste einladen, um an der Grillparty teilzunehmen.

Ingrid Fein, Realschullehrerin
Freitag, 21.05.2010, 18.45 - 21.45
Samstag, 22.05.2010, 15.00 - 20.00
KRO Rhauderfehn; Raum S 02
24,00 Euro + Lebensmittelgeld, 10,7 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin
Tel. 04952 8677.

8172631

Kochen für Männer

Ingrid Fein, Realschullehrerin
Montag, 01.03.2010, 18.45 - 21.45, 3 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum S 02
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin
Tel. 04952 8677.

8172632

Hauptsache Fisch

Wir werden am Freitagabend vorbereiten, marinieren, beizen und am Samstagnachmittag frisch kochen, braten, backen.

Um 18.00 treffen unsere Gäste ein (jede/r Teilnehmer/in darf mehrere Gäste mitbringen), um die Gerichte mit uns zu genießen.

Es gibt Fischsuppe, marinierte Matjes, gebeizter Lachs, Salate mit Fisch und Lachsrolle. Als warme Gerichte Filet, Fisch im Ganzen, Nudeln mit Fisch, Paella und dazu Gratin, Kartoffeln, Salat und Dessert. Guten Appetit.

Ingrid Fein, Realschullehrerin
Freitag, 09.04.2010, 18.45 - 21.45
Samstag, 10.04.2010, 15.00 - 20.00
KRO Rhauderfehn; Raum S 02
24,00 Euro + Lebensmittelgeld, 10,7 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin
Tel. 04952 8677.

8174616

Farb-, Typ- und Imageberatung

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Jeder Mensch ist unverwechselbar, einzigartig. Und doch lassen sich alle Menschen vier verschiedenen Grundtypen zuordnen, die jeweils eine ganz besondere Beziehung zu Farben, aber auch Formen haben.

Die Farb-, Stil- und Imageberatung ermittelt, welcher Farbtyp Sie sind, welche Stilrichtung, beruflich und privat, besonders gut zu Ihnen passt, Ihre Persönlichkeit unterstreicht und zur Geltung bringt und dies immer unter Einbeziehung der aktuellen Modetrends und -farben.

In die Beratung werden Kleidung, Make-up, Haarfarbe und Frisur, Brille, Schmuck und vieles mehr mit einbezogen.

Gudrun Wulff, Dipl.-Designerin, Dipl.-Ing.
Samstag, 13.03.2010, 10.00 - 16.30
KRO Rhauderfehn; Raum K 02
20,00 Euro, 8 UStd.

Handspiegel bitte mitbringen.
Anmeldung bis zum 04.03.2010.

TREFF vhs PUNKT

8174629

Fasten für Gesunde

„Fasten ist der bewusste, freiwillige, zeitlich begrenzte Verzicht auf feste Nahrung."

Fasten ist eines der ältesten Naturheilverfahren. Das Fasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner ist die bewährte und am weitesten verbreitete Fastenmethode. Regelmäßiges Fasten trägt dazu bei, nahezu allen ernährungsbedingten Störungen vorzubeugen.

Fasten ist eine Reinigung und Neu-Ordnung von Körper, Geist und Seele. Neben der Entlastung des Körpers kommt es zur Gewichtsreduktion, zur Entleerung überfüllter Speicher (Wasser, Salz, Fett, Eiweiß), der Organismus entgiftet und die Selbstheilungskräfte werden stimuliert. Fasten wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.

Neben der Neugier auf ein Fastenabenteuer, der Befreiung von seelischen „Schlacken", lernen Sie sich selbst und andere kennen und gewinnen Vertrauen zu den Möglichkeiten des eigenen Körpers. Die Fastenzeit ist eine Zeit der Besinnung und der Gewinnung gedanklicher Klarheit. Daraus entwickeln sich Erkenntnisse gegenüber der eigenen Lebensweise, so können Sie Ernährungs- und Lebensgewohnheiten überdenken und gegebenenfalls neu ordnen.

Elisabeth Stellamanns, Physiotherapeutin, ärztl. geprüfte Fastenleiterin Donnerstag, 18.02.2010, 19.00 - 20.00, Vorbesprechung der Fastenwoche, Ablauf und verbindliche Anmeldung

Gemeindehaus der „Hoffnungskirche" in Westrhauderfehn
5,00 Euro

Anmeldung bei der Kursleiterin:
Tel. 04952 81451.

8174630

Fasten - Mit Wohlbefinden durch die Fastenwoche

Fasten für Gesunde

„Als Menschen sind wir erst „rund", wenn wir diese andere (Fasten)Seite erfahren haben. Erfahren! Wissen reicht hier nicht". Dr. med. Hellmut Lützner.

Fasten, eine der ältesten Methoden, sich gesund zu erhalten, bedeutet heute, einen Punkt der Ruhe zu setzen, sich Zeit zu nehmen für den eigenen Körper, die Bedürfnisse der Seele zu erspüren und den Geist zu klären.

Das Fasten, eine Methode nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner, richtet sich an Teilnehmer/innen, die in einer Gruppe von Gleichgesinnten das besondere Erlebnis einer Fastenwoche erfahren wollen.

Fasten reinigt Körper, Geist und Seele. Unterstützt wird der Reinigungsprozess mit Gemüsebrühen, frischen Ostsäften, Kräutertees und Mineralwasser. Neben Zeiten der Ruhe werden wir uns aktiv mit Atemübungen, Gymnastik, Nordic Walking, und Dynamischer Entspannung täglich bewegen. Mit Fasten, Ruhe und Aktivität erreichen wir ein besseres Gesamtbefinden.

Der Kurs „Fasten für Gesunde" richtet sich an gesunde Teilnehmer/innen in eigener Verantwortung.

Die 7 Tage Kombi-Fasten-Woche:

- Einstiegstage in Kloster Ahmsen (von Montag, 22.03. - Mittwoch, 24.03.)
- Infostunde zum Thema Fasten
- Vegetarische Kost am Entlastungstag
- Fastensuppe und Obstsaft am 1. Fastentag
- Gemeinsames Fastenbrechen am 5. Fastentag
- Begleitetes Fasten im Alltag in Rhauderfehn vom 25. - 28.03, 17.00 - 18.30
- Tägliche zweistündige Treffen zum Fastengespräch mit körperlicher

  Bewegung, Nordic Walking, Atmung und Entspannungsübungen
- Infostunde zum Thema Ernährung und Aufbaukost.

Elisabeth Stellamanns, Physiotherapeutin, ärztl. geprüfte Fastenleiterin der dfa, Prävention-, Outdoor- u. Entspannungstrainerin
Montag, 22.03.2010 bis 28.03.2010
Kloster Ahmsen, Lähden und Rhauderfehn
150,00 Euro (einschl. 3 Wochentage mit Übernachtungen im EZ in Kloster Ahmsen, vegetarische Kost am Entlastungtag, Fastenbrühe und Obstsaft am 1. Fastentag einschl. Fastengetränke, 4 Tage begleitetes Fasten in Rhauderfehn, gemeinsames Fastenbrechen, 9,3 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin:
Tel. 04952 81451.

8181611

Autogenes Training

für Anfänger/innen

In der heutigen hektischen Zeit sind Unruhe und Nervosität nur allzu bekannte Begleiterscheinungen unseres Alltags geworden.

Das Autogene Training, eine anerkannte Methode der konzentrativen Selbstentspannung, ermöglicht uns, einen Ausgleich zu den täglichen Belastungen zu schaffen.

Die Ausübung des Autogenen Trainings eignet sich somit zur vorbeugenden Gesundheitspflege und hat sich darüber hinaus bei einer Vielzahl von Beschwerden körperlicher und seelischer Art als hilfreich erwiesen.

Anne Damm
Montag, 08.02.2010, 19.30 - 20.30, 10 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 06
30,00 Euro, 13,3 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Decke oder Matte mitbringen.
Voranmeldung erwünscht bei der Kursleiterin Tel. 04952 3612.

8181630

Pilates

Erweitertes Angebot aus dem Präventionsfeld „Bewegung zur Verbesserung und Förderung des Muskelskelettsystems" nach § 20 SGB V

Der Kurs führt Sie in die von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode ein, das sowohl die körperliche Fitness, Koordination als auch die psychische Entspannung fördert.

Neben der Konzentration auf den eigenen Körper, der bewussten Atmung und der Aktivierung des Körperzentrums, im Bereich Bauch-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur, werden mit der Pilates-Gymnastik Ihre Muskeln gekräftigt und auf Ausdauer trainiert. Dadurch erreichen Sie sanft und effektiv eine aufrechte und rückenschonende Haltung.

Pilates eignet sich für Personen aller Altersstufen, ganz gleich, wie gut oder weniger gut Sie trainiert sind.

Elisabeth Stellamanns, Physiotherapeutin
Dienstag, 09.02.2010, 18.00 - 19.30, 6 Abende
Rhaudermoor, Grundschule, Musikraum
30,00 Euro, 12 UStd.

Bitte mitbringen: Isomatte, warme Socken, bequeme Kleidung.
Anmeldung bei der Kursleiterin 04952 81451.

8183612

Yoga - Meditation - sanfte Körperarbeit

Sie erlernen in diesem Kurs verschiedene Körperstellungen, Atem- und Konzentrationsübungen. Körper, Geist und Seele kommen wieder in Harmonie. Yoga-Körperhaltungen trainieren jeden Körperteil, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengerüst. Sie wirken auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven und erhalten so den gesamten Menschen gesund, beweglich und voller Energie und Ausgeglichenheit.

Anne Damm
Dienstag, 09.02.2010, 19.30 - 21.00,
10 Abende
KRO Rhauderfehn, Raum K 06
44,00 Euro, 20 UStd.

Lockere Bekleidung und eine Wolldecke bitte mitbringen.
Voranmeldung bei der Kursleiterin unter Tel. 04952 3612 erwünscht.

8183616
Qigong

Wege zu mehr Gesundheit und Lebensfreude, seelischer Ausgeglichenheit, körperlichem Wohlbefinden, Kraft und Energie im Alltag, Beseitigung von Verspannungen.

Christof Harms
Mittwoch, 10.02.2010, 19.30 - 21.00,
5 Abende
Begegnungsstätte Rhaudermoor
22,00 Euro, 10 UStd.

Leichte Kleidung, z. B. Trainingsanzug, erforderlich.
Anmeldung bei dem Kursleiter 04952 3520.

T'ai Chi Ch'uan und Qigong

• Chinesische Heilgymnastik

• Meditation in der Bewegung

Übungen für Jedermann - ohne oder mit Vorkenntnissen

T'ai Chi Ch'uan stärkt den Menschen in seiner Gesamtheit und trägt dazu bei, die Grundvoraussetzungen für eine natürliche Gesundheit wieder zu erlangen. T'ai Chi Ch'uan unterstützt den Körper in ausgewogener Bewegung, gerader Rückenhaltung und tiefer Atmung, damit er seinen Aufgaben gerecht werden kann.

Qigong bietet durch besondere Bewegungs- und Atemübungen die Möglichkeit zu Stressabbau und Entspannung.

Die Stunden sind so aufgebaut, dass jede/r mit üben kann. Der gesundheitliche und der entspannende Aspekt stehen im Vordergrund. Die Übungen dienen u. a. der Gesundheitsvorsorge und können bei verschiedenen Krankheiten (z. B. Kopfschmerzen, Asthmabronchiale, Bluthochdruck, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Knochenerkrankungen, Rückenbeschwerden, Verdauungsstörungen) eingesetzt werden. Diese chinesische Heilgymnastik wirkt zudem positiv bei depressiven Stimmungen.

Käthe Bittigau, lizens. Kursleiterin für T'ai Chi Ch'uan
Grundschule Langholt (Bewegungsraum)
44,00 Euro, 20 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin erforderlich: Tel. 04952 921860.

8183625
Kurs I (Neueinsteiger/innen)

Themenschwerpunkt: Verschiedene Formen und Übungen aus dem T'ai Chi Ch'uan und Qigong (Heilgymnastik und Entspannung)

Donnerstag, 11.02.2010, 18.00 - 19.15,
12 Abende

8183626
Kurs II (Fortsetzung)

Themenschwerpunkt: Verschiedene Formen und Übungen aus dem T'ai Chi Ch'uan und Qigong (Heilgymnastik und Entspannung)

Donnerstag, 11.02.2010, 19.30 - 20.45,
12 Abende

8183627
Kurs III (Fortgeschrittene)

Themenschwerpunkt: Verschiedene Formen und Übungen aus dem T'ai Chi Ch'uan und Qigong (Heilgymnastik und Entspannung)

Dienstag, 09.02.2010, 16.30 - 17.45,
12 Nachmittage

8183628
Kurs IV (Fortgeschrittene)

Themen: - Die Kurzform des Yang-Stils (Formteil I)
Bewegungsformen (8 Brokate, Harmonie, 5 Räder, Tageslauf der Krähe)

Montag, 08.02.2010, 19.30 - 20.45, 12 Abende

8183629
Kurs V (Fortgeschrittene)

Themen: - Die Kurzform des Yang-Stils (Formteil I - III) - Die Schwertform

Dienstag, 09.02.2010, 18.00 - 19.15, 12 Abende

8184617
Wirbelsäulen-Fit

Übungen u. a. nach den „goldenen Regeln des Pilates"

Einen gesunden Rücken spürt man nicht!

Bewegungsmangel, einseitige Tätigkeiten, Stress und viele zivilisatorische Einflüsse schwächen und verkrampfen unsere Muskeln und verursachen Veränderungen in der Körperstatik. Hieraus resultieren Haltungsfehler und Haltungsschwächen im Bereich der Wirbelsäule. Dieses begünstigt Rückenprobleme wie Verspannungsschmerzen, Wirbelblockaden oder Bandscheibenvorfälle und - vorwölbungen. Durch gezieltes Training kann diesen Problemen vorgebeugt bzw. können Beschwerden behoben werden.

Die Stunden beinhalten:

Neben dem Erlernen des rückengerechten Bewegungsverhaltens wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt, das Herz-Kreislauf-System aktiviert. Wissensvermittlung und verschiedene Entspannungsformen gehören dazu.

Käthe Bittigau, lizensierte Bewegungsfachkraft für Prävention und Rehabilitation
Erich Kästner Schule Rhauderfehn;
Gymnastikraum
44,00 Euro, 20 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin erforderlich: Käthe Bittigau, Tel. 04952 921860.

8184617
Kurs I

Montag, 08.02.2010, 15.30 - 16.30,
15 Nachmittage

8184618
Kurs II

Montag, 08.02.2010, 17.00 - 18.00,
15 Nachmittage

8184619
Kurs III

Donnerstag, 04.02.2010, 15.30 - 16.30,
15 Nachmittage

Minitrampolin/Rebounding

Gelenkschonendes Ausdauertraining für jede Altersgruppe bringt Körper, Geist und Seele in Form. Die einfachen Übungen wecken vitale Freude, Leichtigkeit und Leistungsfähigkeit.

Bevor diese Trainingsform alltagstauglich wurde, swingten körperlich gestresste amerikanische Astronauten auf dem Trampolin.

Das rhythmische Bewegungsspiel wirkt wie eine Massage auf alle Zellen, integriert und aktiviert alle Strukturen des Menschen. Körperwahrnehmung, Sinnesfunktion sowie Gleichgewichts- und Bewegungskoordination wird verfeinert und verbessert. Muskel-Binde-Knochen und Knorpelgewebe werden gestärkt, Kreislauf, Stoffwechselvorgänge und die Lymphtätigkeit werden angeregt. Die Atmung vertieft sich. 15 Minuten Training jeden Tag sind ausreichend

• die Glückshormone zu locken
• die Verdauung auf Vordermann zu bringen
• den Kreislauf zu stimulieren.

Sigrid Brinkmann, Masseurin, Kursleiterin für Aerobic und Gymnastik

Bewegungsraum Grundschule Klostermoor
22,00 Euro, 10 UStd.

8184622
Kurs I

Montag, 08.02.2010, 19.00 - 19.45, 10 Abende

8184623
Kurs II

Mittwoch, 10.02.2010, 19.00 - 19.45, 10 Abende

8184624

Muskel – Fit

Ein Kurs zur Verbesserung der Muskelleistungsfähigkeit

Eine gut ausgebildete Muskulatur trägt im Wesentlichen dazu bei, dass die Wirbelsäule für den Alltag stabil ist. Sie sorgt für den Haltungsaufbau und hat für die Beweglichkeit eine zentrale Bedeutung. Durch ein gezieltes Kräftigungstraining mit Handgeräten (u. a. Ballooning) sowie ein spezielles Dehntraining werden muskuläre Dysbalancen vermieden bzw. abgebaut. Im kurzen Aerobicteil wird der Kreislauf aktiviert und die Entspannungsphase trägt zur Steigerung des Wohlbefindens und Körpergefühls bei.

Käthe Bittigau, lizensierte Bewegungsfachkraft für Prävention und Rehabilitation
Erich Kästner Schule Rhauderfehn;
Gymnastikraum
44,00 Euro, 20 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin erforderlich: Tel. 04952 921860.

8184624

Kurs I

Mittwoch, 10.02.2010, 17.45 - 18.45, 15 Abende

8184625

Kurs II

Mittwoch, 10.02.2010, 19.15 - 20.15, 15 Abende

TREFF vhs PUNKT

8184629

Joggeln - die leichte Form des Laufens

Prävention: „Bewegung zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion und Förderung des Muskel-Skelett-Systems“ nach § 20 SGB V

Joggeln ist eine Form des sehr langsamen und behutsamen Laufens, das keinerlei Überwindung erfordert und dennoch eine Form des Ausdauertrainings ist. Auch absolut ungeübte Teilnehmer/innen erleben, dass Joggeln jede Menge Spaß bringt. Ziel ist es, nach Ende des Kurses eine größere Strecke ohne große Anstrengung durchgängig zu laufen. Neben der Ausdauerschulung werden Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur vermittelt.

Joggeln mit der richtigen Pulsfrequenz fördert das Herz, stärkt die Körpermuskulatur, verbrennt optimal Fett, senkt den Blutdruck- und Cholesterinspiegel und stärkt das Immunsystem.

Elisabeth Stellamanns, Physiotherapeutin, Prävention- u. Outdoortrainerin
Dienstag, 13.04.2010, 18.00 - 19.15, 6 Abende
Rhauderfehn, Moorhuser Str./Wanderweg
25,00 Euro, 10 UStd.

Bitte in Sportkleidung.
Anmeldung erwünscht. Tel. 04952 81451.

8184630

Nordic Walking - die ideale Sportart durchs ganze Jahr

Präventionsprinzip: „Bewegung zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion und Förderung des Muskel-Skelett-Systems“ nach § 20 SGBV

Diese schonende wie fordernde Sportart verbindet eine hohe Stoffwechselleistung (Kalorienverbrauch, Sauerstoffaufnahme, Herzfrequenz) mit einem Ganzkörpertraining.

Korrekt ausgeführtes Nordic Walking ist ein wirksames Ausdauertraining bei dem ca. 85 % der Muskulatur beansprucht und geformt werden. Es verbessert die körperliche Ausdauer, erhöht den Energieverbrauch und kann somit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels vorbeugen.

Durch den Einsatz der Nordic-Walking Stöcke werden bei dieser Form des Walking die Muskulatur der Arme, Schultern, Hände und des Rumpfes mit in das Training einbezogen und im Sinne eines Ganzkörpertrainings effektiv trainiert. Die gleichmäßigen Bewegungsabläufe fördern Schritt für Schritt Ausdauer und Muskelkräftigung. Im Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, alle Techniken zu erlernen.

Elisabeth Stellamanns, Physiotherapeutin, Prävention- u. Outdoortrainerin
Dienstag, 13.04.2010, 16.30 - 18.00,
6 Nachmittage
Rhauderfehn, Moorhuser Str./Wanderweg
30,00 Euro, 12 UStd.

Bitte in Sportkleidung und eigene Nordic-Walking Stöcke mitbringen.
Anmeldung bei der Kursleitung erforderlich: Tel. 04952 81451.

8184635

Entspannung für Körper, Geist und Seele

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und die Integration von verschiedenen Entspannungstechniken in der Gruppenbehandlung nach dem Präventionsprinzip „Entspannung“ nach § 20 SGB V

Lebensenergie entscheidet über die Qualität unseres Lebens. Wenn sie strömt, erfasst sie unser Fühlen, Denken und Handeln gleichermaßen. Dieser wunderbare Zustand des Strömens ist gefühltes Glück.

Erreicht wird dies durch verschiedene Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Autogenes Training, Dynamischer Entspannung, Fantasiereisen und Atmung.

Die Teilnehmer/innen erlernen ihre inneren Bremsen zu lösen, ihre Energie und Kraft zu wecken und sie für ihre Gesundheit, ihre Ausstrahlung und ihre Lebensfreude einzusetzen.

Elisabeth Stellamanns, Physiotherapeutin, Entspannungstrainerin
Dienstag, 09.02.2010, 19.45 - 21.15, 6 Abende
Rhaudermoor, Grundschule, Musikraum
30,00 Euro, 12 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen, warme Socken, Isomatte, Wolldecke und ein Kissen mitbringen.
Anmeldung bei der Kursleitung: Tel. 04952 81451

www.vhs-leer.de

8184640

Beckenbodengymnastik

Präventionsprinzip: „Haltungs- und Bewegungsförderung zur Vermeidung von Beckenbodenschwäche“ nach § 20 SGB V

Die Kräftigung der Muskelgruppen des Beckenbodens, verbunden mit der Atmung, der Haltung und der Wahrnehmung, beugt dem unfreiwilligen Harnabgang, der Gebärmutter- und Blasensenkung bis hin zu Rückenbeschwerden, vor.

Die Kursteilnehmerinnen lernen, ihre Beckenbodenmuskulatur wahrzunehmen, bewusst einzusetzen und zu trainieren. Das Programm ist so ausgerichtet, dass das Training zu Haus weiter fortgeführt werden kann.

Elisabeth Stellamanns, Physiotherapeutin
Dienstag, 09.02.2010, 16.30 - 17.30,
6 Nachmittage
Rhaudermoor, Grundschule, Musikraum
20,00 Euro, 8 UStd.

Bitte mitbringen: Isomatte, warme Socken, bequeme Kleidung.
Anmeldung bei der Kursleiterin: 04952 81451

Außenstellenleiterin:
Elke Tjardes
Suidbroekstr. 21
26826 Weener
Tel.: 04951 2819
Fax: 04951 948184
E-Mail: johann-hermann.tjardes@ewetel.net

Anmeldungen für alle Kurse telefonisch oder schriftlich bei der Außenstellenleiterin oder beim Kursleiter oder der Kursleiterin

8312630
Selbstständigkeit bewahren durch Vorsorgevollmacht

mit Informationen über die Patientenverfügung

Wofür Vorsorge treffen? Was kann schon passieren?
Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass er wichtige Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln kann. Wer hilft und entscheidet? Es geht hier um entscheidende Fragen, wie Vermögensverwaltung, Bankgeschäfte, Platz in einem Senioren- oder Pflegeheim, nötige Operationen und medizinische Maßnahmen. Zu bedenken ist, dass bei rechtsverbindlichen Erklärungen oder Entscheidungen, weder der/die Ehepartner/in noch die Kinder gesetzliche Vertreter sind. Es bedarf hier zur Vorsorge einer rechtskräftigen Vollmacht.

Die Veranstaltung gibt sowohl eine Einführung in die gesetzliche Erbfolge, als auch Anregungen zur richtigen Form und zur Erstellung von wirksamen und anfechtungssicheren Testamenten.

Olav Fricke, Rechtsanwalt/Hans Fricke, Geschäftsführer des Vereins „Rat und Hilfe“
Donnerstag, 04.03.2010, 19.30
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
6,00 Euro

Um Voranmeldung wird gebeten!

Die VHS plant in Zusammenarbeit mit der Stadt Weener und örtlichen Vereinen einen Abend zu

Weeneraner Hafengeschichte

Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte bei der Außenstellenleiterin!

8313630
Das Rheiderland

Wirtschaft und Brauchtum - früher und heute

Für Neu-Bürger/innen im Rheiderland und solche, die schon immer mehr über das Rheiderland wissen wollten, bietet das Heimatmuseum Rheiderland eine Führung in die zweitausendjährige Geschichte dieses kleinen Ländchens zwischen Ems und Dollart an. An zwei Abenden wird mit Führungen durchs Museum, kleinen Vorträgen zu Brauchtum, Wirtschaft und Geografie und abschließendem Koppke Tee auch Gelegenheit sein, Fragen der Teilnehmer/innen zu klären.

Das Museumsteam
Montag, 22.02.2010, 19.00 - 21.00
Montag, 08.03.2010, 19.00 - 21.00
Weener, Heimatmuseum Rheiderland, Neue Str.
12,00 Euro, 5,3 UStd.

8321630
Tiergestützte Pädagogik

Delfintherapie und Reittherapie sind vielen ein Begriff. Aber auch Haustiere können als Co-Pädagogen Erstaunliches leisten.

Das Seminar gibt einen Einblick in die pädagogische Arbeit auf dem Haustierhof. Es findet eine Führung statt, bei der die Einsatzmöglichkeiten der einzelnen Tiere erklärt werden. Der/die Teilnehmer/in hat die Möglichkeit, selber Erfahrungen mit dem Tier zu machen. Zur Verfügung stehen Esel, Lamas, Ziegen, Kaninchen und ein Hund.

Der Kurs wendet sich an Pädagog/innen, Pflegepersonal und Interessierte, die mit Kindern, Senioren/innen, Suchtkranken und Menschen mit Behinderung arbeiten und leben.

Anke de Lange-Kok,
Erzieherin mit Weiterbildung
zur tiergestützten Arbeit
Samstag, 08.05.2010, 14.30 - 17.30
Weener, Stapelmoorerstr. 32
12,00 Euro, 4 UStd.

Um Voranmeldung wird gebeten.

8333630
Porzellan- und Fliesenmalerei

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Der Kurs führt Sie ein in Technik und Gestaltung der Porzellanmalerei. Es besteht die Möglichkeit, durch Aquarellstudien die eigene Malweise zu vervollkommnen. Interesse und Ausdauer legen oft schlummernde Talente frei. Ihre Entwürfe können auf weißes Porzellan oder auf Fliesen übertragen, mit spezieller Farbe bemalt und anschließend gebrannt werden. Die Aufglasur-Malerei bietet viele Möglichkeiten, Gebrauchsporzellan, Fliesen, Wandteller, Vasen, Zierstücke individuell und kreativ zu gestalten. Auch ohne malerische Vorkenntnisse können mit Hilfe von Vorlagen bei der Dekoration von Porzellan schöne Ergebnisse erzielt werden.

Annelie Bahns
Montag, 15.02.2010, 09.00 - 11.15,
6 Vormittage, Leer
45,00 Euro + Materialkosten, 18 UStd.

Materialbestellung unbedingt vorher mit der Kursleiterin abstimmen!
Neuanfänger/innen bitte anmelden!

8333632
Aquarellmalerei

Die Aquarellmalerei ist eine der beliebtesten Maltechniken. In diesem Kurs wird Schritt für Schritt die Kunst des Aquallierens gezeigt. Die große Auswahl an Themen und Motiven wird sie inspirieren. Es ist ein Kompaktkurs für Anfänger/innen über die Eigenheiten der Aquarellfarben und worauf sie bei der Pinselführung achten sollten - gespickt mit Tipps und Anregungen für Fortgeschrittene.

Der Kurs kann bei Bedarf verlängert werden.

Ute Prang
Dienstag, 16.02.2010, 19.30 - 21.00, 3 Abende
Weener, Grundschule
13,20 Euro + Materialkosten, 6 UStd.

8333634
Malen zu einem Musikstück

„Climbing in Geometry“

Musik spricht uns direkter, unmittelbarer an als Bilder und Texte.

Die Teilnehmer/innen sollen beim Hören dieses meditativen Musikstückes auf innere Bilder, auf Gefühle sowie Farb- und Formeinrücke achten.

Entstandene Eindrücke werden notiert und anschließend in einem Bild umgesetzt. Gespräch, Austausch, Reflektion, Auswertung sowie Hintergrundinformationen sind weitere Inhalte des Abends.

Materialien: Farben, Pinsel, Zeichenpapier, Packpapier.

Wilfried Hoffbauer
Donnerstag, 11.03.2010, 19.30 - 21.00,
2 Abende
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
14,00 Euro, 4 UStd.

Um Voranmeldung wird gebeten!

TREFFPUNKT vhs

8334636
Die neue Maschenherausforderung

Schlaufen mit Knoten schafft jeder. Wie kommt man auch zu anspruchsvollen, modernen Mustern? Interessante, neue Häkelmotive werden in diesem Kurs angeboten. Die Muster und Möglichkeiten sind so vielfältig, dass auf jeden Fall auf die Wünsche der Teilnehmer/innen Rücksicht genommen wird.

Hilke Rhoden
Montag, 22.02.2010, 19.30 - 21.45, 4 Abende
Weener, Realschule
26,40 Euro, 12 UStd.

Garn, Häkelnadel, wenn vorhanden bitte mitbringen.

8334637
Feine Stickereien in verschiedenen Techniken

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Viele Ideen, Anregungen und neue Muster in den Techniken Richelieu-, Schatten-, Leinen- und Hardangerstickerei und Ajour können ausprobiert werden. Auch Myreschka, die russische Durchbrucharbeit, kann erlernt werden.

Decken, Kissen, Lampenschirme, Schleifen und Bänder können Sie nach Ihren Vorstellungen in verschiedenen Techniken anfertigen.

Marlies Mecklenburg
Mittwoch, 24.02.2010, 09.00 - 11.15, 14-tägig
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
35,20 Euro, 16 UStd.

Vorbesprechung am 17.02.2010, 09.00 - 09.45

8334638
Die Technik von Rippe und Rolle

Sonderkurs für Kursleiter/innen und erfahrene Klöppler/innen

In diesem Kurs können Sie mit relativ wenigen Paaren schöne Motive klöppeln. Außerdem wird nach dem Kurs keine Häkelstelle mehr ein Problem sein. Das Projekt richtet sich nach Ihren Vorkenntnissen.

I = Blume mit Lehrgang 11 Paare

II = Blume mit Lehrgang 18 Paare

III = Blume mit Lehrgang 27 Paare

Sie können auch ein Motiv Ihrer Wahl aussuchen! Die Klöppelgrundlagen sollten sicher beherrscht werden und Zeichnungen müssen gelesen werden können.
Bei der Garnauswahl erkundigen Sie sich bitte bei der Kursleitung, Außenstellenleiterin Weener, Tel. 04951 2819.

Ulrike Voelcker
Donnerstag, 27.05.2010, 10.00 - 19.00
Freitag, 28.05.2010, 09.00 - 19.00
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
75,00 Euro, 21 UStd.

Essen und Übernachtung wird extra berechnet. Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

8335630
Akustikgitarre für Anfänger/innen

Einstieg in Folk- und Popsongs

In diesem Kurs erlernen wir das Gitarrenspiel „ohne Noten“ zum Begleiten bekannter Folk- und Popsongs. Erlernt wird das Spielen mit dem „Plektrum“ (kein Picking=Zupfen), um diesen Songs eine besondere Note zu verpassen. Verschiedene Begleitakkorde und unterschiedliche Rhythmen runden diese Art des Spielens ab.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur der Spaß am Musizieren und am Singen sollte vorhanden sein.

Henning Carius
Montag, 08.02.2010, 18.15 - 19.45, 10 Abende
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
55,00 Euro, 20 UStd.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

8335635
Akustikgitarre für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf dem Erlernten des Anfänger/innenkurses auf. Erweitert werden die Akkorde und Rhythmen zu unterschiedlichen Liedern. Nach Beendigung des Kurses sind wir in der Lage, gemeinsam viele Songs einfach und effektvoll zu spielen.

Henning Carius
Montag, 08.02.2010, 20.00 - 21.30, 10 Abende
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
55,00 Euro, 20 UStd.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

8338630
Digitale Fotografie - Grundkurs

Sie haben eine Digitalkamera und machen schöne Fotos mit der Automatik? Prima!

Aber wofür sind die anderen Einstellungen?
In diesem Kurs zeige ich ihnen, wie Sie auf einfache Weise einige wichtige Einstellungen Ihrer Digitalkamera bedienen. Zusätzlich lernen Sie die „Sprache“ der Bilder kennen und bekommen Praxistipps, wie Fotografien ansprechend und wirkungsvoll gestaltet werden können.
Im Anschluss wird das Gezeigte gemeinsam ausprobiert!
Auch die Übertragung der Fotos in den PC sowie das einfache Bearbeiten und Ausdrucken der Bilder kommt nicht zu kurz.

(Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera sowie volle Batterien und die Anleitung mit.)

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker
Freitag, 09.04.2010, 19.00 - 22.00
Samstag, 10.04.2010, 10.00 - 13.30
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
21,00 Euro, 8 UStd.

Voranmeldung erforderlich!

8338632
Digitale Fotografie - Großer Grundkurs

Sie haben eine Digitalkamera und machen schöne Fotos mit der Automatik? Prima! Aber wofür sind die anderen Einstellungen?

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie auf einfache Weise einige wichtige Einstellungen Ihrer Digitalkamera bedienen. Zusätzlich lernen Sie die „Sprache“ der Bilder kennen und bekommen Praxistipps, wie Fotografien ansprechend und wirkungsvoll gestaltet werden können.

Im Anschluss wird das Gezeigte gemeinsam ausprobiert.
Schwerpunkte sind darüber hinaus:
- Digitale Kameratechnik
- Sichern der Fotos
- Bildübertragung auf den PC
- Bildbearbeitung am PC
- Ausdrucken der Bilder

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera, sowie volle Batterien und die Anleitung mit.

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker
Montag, 31.05.2010, 19.00 - 21.15, 4 Abende
Weener, Realschule (EDV-Raum)
31,50 Euro, 12 UStd.

- **Plattdeutsch zum Kennenlernen**
- **Plattdeutsch für die, die Platt verstehen**
- **Plattdütsk vörlesen**
- **Plattdütsk schrieven**

Bei Interesse und ausreichender Nachfrage richtet die Volkshochschule in Zusammenarbeit mit der Plattdeutschbeauftragten der Stadt Weener, Frau Gertrud Ubbens, Tel. 04951 30525, passende Kurse ein. Bekunden Sie Ihr Interesse bei Frau Ubbens oder bei der VHS-Außenstellenleiterin, Frau Tjardes, Tel. 04951 2819.

8342631
A1 Englisch Eingangsstufe 1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: nach Absprache

In einfachen Dialogen bei verschiedenen Situationen des Alltags erlernen wir die Weltsprache Englisch.

N.N.
Donnerstag, 18.02.2010, 19.00 - 20.30,
10 Abende
Weener, Realschule
44,00 Euro, 20 UStd.

8342633
A2 Englisch am Vormittag Grundstufe 3

Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
Lehrbuch: English for Life, Pre-intermediate

Neue Teilnehmer/innen, die ihr Englisch für die Reise und für den Alltag auffrischen möchten, sind herzlich willkommen.

Come and enjoy English.

Gerald Merseburg
Dienstag, 09.02.2010, 10.15 - 11.45,
15 Vormittage
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
66,00 Euro, 30 UStd.

TREFF vhs PUNKT

8342634
B2 - C1 Englisch Conversation in the morning

Für weit Fortgeschrittene

Lehrmaterial:“Spotlight“ - Das aktuelle Sprachlernmagazin (Jeden Monat neu im Zeitschriftenhandel zu erwerben)

In a small group we discuss themes from Spotlight and topics of personal interest. Reading and discussing articles only in English is a real challenge. But many words and translations are given in the magazine. So, come and join our group.

Gerald Merseburg
Dienstag, 09.02.2010, 08.30 - 10.00,
10 Vormittage
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
44,00 Euro, 20 UStd.

8342635
Conversational English A 2

Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
Lehrbuch: Nach Absprache

In this light-hearted enjoyable class we read and discuss news, articles, jokes, short stories, poems, songs, lyrics, etc. and have lots of fun.

Jutta Tennhoff, Fremdsprachenkorrespondentin
Dienstag, 09.02.2010, 19.45 - 21.15,
10 Abende
Weener, Realschule
44,00 Euro + Materialkosten für Fotokopien,
20 UStd.

8343630
A1 Französisch Eingangsstufe 2

„Besuch unserer Partnerstadt“
Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: nach Absprache

In diesem Kurs soll neben den Grundlagen der Grammatik der notwendige Wortschatz für Alltagssituationen vermittelt sowie Hörverständnis für die französische Sprache geschult werden.

Da Weener eine lange Partnerschaft mit der französischen Stadt Les Pieux hat, ist dieser Kurs auch für Eltern gedacht, die diesen Gästen und Schülern/innen Unterkunft anbieten oder selber dort hinreisen!

Henry Günder, Gymnasiallehrer
Mittwoch, 17.02.2010, 18.30 - 20.00,
10 Abende
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
44,00 Euro, 20 UStd.

8343635
Spielend leicht französisch lernen

Da die französische Sprache im allgemeinen als sehr schwierig zu erlernen angesehen wird, wollen wir eine neue spielerische Methode in den Mittelpunkt unseres Kurses stellen.

Kochen
15.04.2010, 18.00 - 22.00, Weener,
Küche Realschule

Wir kochen und backen ursprüngliche französische Gerichte mit gehobenem Anspruch.

Kultureller Streifzug
16.04.2010, 19.00 - 21.00, Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
Wir starten einen kulturellen Streifzug durch die Normandie.

Pétanque
17.04.2010, 14.00 - 18.00, Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
Wir spielen Pétanque (Boule). Eine für Jung und Alt klassische französische Freizeitbeschäftigung. Dies Alles verbinden wir mit dem gleichzeitigen Erlernen der französischen Umgangssprache.

Henry Günder/Siegrid Busemann/
Edzard Busemann
3 Tage
29,50 Euro + Lebensmittelgeld, 13,3 UStd.

8344630
A1 Italienisch am Vormittag Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: nach Absprache

Rita Frendel
Montag, 15.02.2010, 09.30 - 11.00,
10 Vormittage
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
44,00 Euro, 20 UStd.

8347630
A1 Niederländisch Eingangsstufe 1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Taal vitaal

Grundkenntnisse für den alltäglichen Umgang mit der Sprache.

Freddie Klompsma
Dienstag, 09.02.2010, 18.15 - 19.45,
10 Abende
Weener, Realschule
44,00 Euro, 20 UStd.

8347632
A1 Niederländisch Eingangsstufe 3

Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Taal vitaal

Grundkenntnisse für den alltäglichen Umgang mit der Sprache. Das Hörverstehen wird trainiert und es werden einfache Gespräche geführt.

Birgit Kok, Grundschulleiterin
Dienstag, 09.02.2010, 19.30 - 21.00,
10 Abende
Weener, Realschule
44,00 Euro, 20 UStd.

8347634
A2 Niederländisch Grundstufe 1

Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
Lehrbuch: Taal vitaal

Grundkenntnisse für den alltäglichen Umgang mit der Sprache. Das Hörverstehen wird trainiert und es werden Gespräche geführt.

Freddie Klompsma
Dienstag, 09.02.2010, 19.45 - 21.15,
10 Abende
Weener, Realschule
44,00 Euro, 20 UStd.

8354505
Mathematik

Kurs Teil 2

Der Kurs bietet Schüler/innen der Klasse 10 eine gezielte Vorbereitung auf die Abschlussprüfung in Mathematik. Der Unterrichtsstoff aus allen prüfungsrelevanten Themen wird wiederholt und anhand von Musteraufgaben mit ausführlichen Lösungen gefestigt.

Sofia Jablonski
Donnerstag, 08.04.2010, 17.30 - 19.00,
8 Abende
Weener, Realschule
40,00 Euro, 16 UStd.

8363630
Einführung in die Computerwelt

für Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse

Starten des Computers, Erläuterung der PC-Hard- und Software, Umgang mit der Maus, Verwaltung eigener Ordner und Dateien, Bildschirmoberfläche, Symbole, Systemsteuerung, Arbeitsplatz, Editor, Erarbeiten eigener kleiner Texte, Malprogramm, Tipps und Tricks.
Ein Folgekurs kann eingerichtet werden.

Ralf Klapproth
Donnerstag, 11.02.2010, 19.00 - 21.15, 6 Abende
Weener, Realschule (EDV-Raum)
45,00 Euro, 18 UStd.

8364632
Einführung in das Internet

Richtiges Nutzen des Internets soll Ziel dieses Kurses sein, in dem u.a. folgende Fragen geklärt werden könnten:
- Wie kommt man ins Internet?
- Welche Geräte benötigt man, was kostet es?
- Wie finde ich etwas im Internet?
- Wie kann ich Texte, Bilder o. ä. speichern?
- Was ist eine E-Mail, wie wird sie verschickt?
- Wie schütze ich mich vor Computer-Viren?
- Was versteht man unter DOWNLOAD, usw.

Die Liste der Fragen lässt sich durch die Wünsche der Teilnehmer/innen erweitern.

Ralf Klapproth
Donnerstag, 08.04.2010, 19.00 - 21.15,
4 Abende
Weener, Realschule (EDV-Raum)
30,00 Euro, 12 UStd.

8364636
Internet mit Muße

(Wir Wollen‘s Wissen)

Für alle, die mit dem Internet (noch) nichts anzufangen wissen, aber gerne einen Einstieg wagen möchten. Begriffe werden verständlich behandelt.
Inhalt:
1. Historie
2. Technische Grundlagen
   - Zu Hause (PC, andere Geräte, Anschluss, Software)
   - Außerhalb (Rechenzentren, Leitung, Provider, Server)
3. Das Web (Portale, die Homepage, Domains, Suchmaschinen, Zugriff)
4. Was habe ich davon? (Banking, e-mail, Jobs, Einkauf, Preisvergleiche, Kauf- und Verkaufsangebote, Nachrichten, Lexika, Experten, qual. Suche nach Themen & Anbietern)
5. Risiken (Viren, digitale Unterschriften, Geldverkehr, Sicherheit)
6. Kosten (verschiedene Anbieter, Flatrates)
7. „Surfen“ (Internet anwenden)

Grundkenntnisse am PC (Maus, Tastatur, Bildschirm), z. B. durch den Kurs „EDV mit Muße - Einführungskurs“ wünschenswert!

Falls nicht vorhanden, bieten wir Ihnen eine Kurzeinweisung an.

Achim Möller
Dienstag, 13.04.2010, 16.00 - 18.15,
5 Nachmittage
Weener, Realschule (EDV-Raum)
37,50 Euro, 15 UStd.

8364638
Eigene Homepage gestalten

Eine eigene Internetpräsenz zu erstellen ist im Grunde genommen nicht schwer. Wenn Sie über die entsprechenden PC-Grundkenntnisse verfügen (Windows-Betriebssystem & Internetnutzung) werden Ihnen im Kurs folgende Inhalte vermittelt:

- angefangen mit dem Konzept, wie Sie Ihre Webseite strukturieren und bei welchem Anbieter Sie Ihre gestaltete Webseite anlegen möchten
- weiter geht es mit der Gestaltung, wobei der geschickte Einsatz von Farben und Bildern und der Aufbau einer leicht verständlichen Navigation im Vordergrund stehen
- Sie lernen Schritt für Schritt eine komplette Homepage mit Informationsseiten und einer integrierten Fotoshow zu erstellen
- Sie erfahren, welche Rechte und Pflichten Sie bei Ihrem Internetauftritt haben

Bei genügendem Interesse wird im folgenden Semester ein Aufbaukurs mit weiterführenden Themen angeboten.

Jörg Reinema, Systemadministrator
Montag, 01.03.2010, 19.00 - 21.15, 6 Abende
Weener, Realschule (EDV-Raum)
45,00 Euro, 18 UStd.

8365630
Tastschreiben am PC für Ausbildung und Beruf

Zehnfinger-Tastschreiben, Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes. Der Kurs bietet gute Voraussetzungen für die spätere erfolgreiche Arbeit am Computer, die ohne sichere Beherrschung des Tastenfeldes nicht möglich ist.

Annegret Behrens
Donnerstag, 11.02.2010, 17.30 - 19.00,
12 Abende
Weener, Realschule (EDV-Raum)
52,80 Euro, 24 UStd.

Anmeldung erforderlich, da nur 12 Plätze zu Verfügung stehen!

8365635
Einführung in Textverarbeitung und Tabellenkalkulation

Dieser Kurs gibt praktische Tipps und führt in die grundlegenden Programmfunktionen von Word und Excel ein.

Kursinhalt:
- Programmaufbau und Programmbedienung
- Texte erstellen, speichern und formatieren
- Nutzung vorgefertigter Word-Vorlagen
- Kalkulationsdaten verarbeiten und gestalten
- Grundlegende Rechenoperationen
- Diagramme

Die Inhalte werden in praktischen Übungen vermittelt und verarbeitet.

Grundkenntnisse am PC sind wünschenswert.

Jörg Reinema, Systemadministrator
Donnerstag, 06.05.2010, 19.00 - 21.15,
6 Abende
Weener, Realschule (EDV-Raum)
45,00 Euro, 18 UStd.

vhs
LEER
Veranstaltung suchen
START SEITE
PROGRAMMANMELDEN
ERWEITERTE SUCHE
KONTAKT
ÜBER UNS
SERVICE
FIRMENSCHULUNGEN
FAQ / HÄUFIGE FRAGEN
MELDUNGEN
40 Jahre VHS-Filmclub – ein Grund zum Feiern
Seit inzwischen 40 Jahren bietet unser VHS-Filmclub ein Alternativprogramm zum „Mainstream" an. Am 15. Oktober 1969 begann die Erfolgsgeschichte mit den beiden Filmen „Veridiana" und „Der andalusische Hund".
mehr...
Integrationskurs mit offenen Armen beim Kinderschutzbund aufgenommen
Bei uns findet seit Semesterbeginn ein Integrationskurs für Frauen beim Kinderschutzbund im Hermi-Bante-Haus statt. Die Unterrichtsbedingungen sind dort ideal.
mehr...
Berufsrückkehrerinnen – Vorbereitung auf den Wiedereinstieg
Derzeit läuft bei uns eine Weiterbildung zum Wiedereinstieg in das Berufsleben. Sie richtet sich in erster Linie an Frauen, die beispielsweise nach der Elternzeit im Berufsleben wieder Fuß fassen möchten.
mehr...
Archiv
© 2009 Volkshochschule Leer • Home • Kontakt • AGB • FAQ • Presse • Impressum
Veranstaltungskalender
Oktober 2009
Veranstaltungen für Kurzentschlossene
Programmheft II 2009
Hier können Sie unser neues Programmheft als PDF herunterladen. Außerdem können Sie in unserer Veranstaltungsdatenbank schnuppern und Kurse direkt buchen.

Aktuelle Meldungen unter: www.vhs-leer.de

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

Spaß am kreativen Kochen

Barbara Kaan, Hauswirtschaftsmeisterin
Weener, Realschule
17,60 Euro + Lebensmittelgeld, 8 UStd.

Bitte bringen Sie 2 Geschirrtücher mit.

8372630
Kurs I

08.04.2010 Trendige Kap-Küche zur WM 2010 in Südafrika
22.04.2010 Frühlingsgerichte, Aufläufe, Gratins und Soufflees
Donnerstag, 08.04.2010, 19.00 - 22.00, 2 Abende

An-/Abmeldeschluss 05.04.2010

8372632
Kurs II

15.04.2010 Trendige Kap-Küche zur WM 2010 in Südafrika
29.04.2010 Frühlingsgerichte, Aufläufe, Gratins und Soufflees
Donnerstag, 15.04.2010, 19.00 - 22.00, 2 Abende

An-/Abmeldeschluss 12.04.2010

8372635
Kochen und genießen

22.02.2010 Quiche und Co.,
Herzhaftes aus dem Ofen
08.03.2010 Italienische Küche

Gesine Bock
Montag, 22.02.2010, 19.00 - 22.00, 2 Abende
Weener, Realschule
17,60 Euro + Lebensmittelgeld, 8 UStd.

Bitte bringen Sie 2 Geschirrtücher mit.
An-/Abmeldeschluss 17.02.2010

8372637
Mann an den Herd

Fortsetzung aus dem letzten Semester
La dolce vita - Frühlingsspaziergang
durch Italien

Heike Busemann
Dienstag, 02.03.2010, 19.00 - 22.00, 3 Abende
Weener, Realschule
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

An-/Abmeldeschluss 25.02.2010

8372638
Kochen mit Harmonie

Fortsetzung aus dem vergangenen Semester.
Wir speisen wie die Weltmeister. Mal argentinisch, brasilianisch, britisch oder italienisch.

Heike Busemann
Dienstag, 13.04.2010, 19.00 - 22.00, 3 Abende
Weener, Realschule
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

An-/Abmeldeschluss 08.04.2010

8372640
Kochclub für Männer

Fortsetzung aus dem vergangenen Semester

Barbara Kaan, Hauswirtschaftsmeisterin
Donnerstag, 18.02.2010, 19.00 - 22.00,
5 Abende
Weener, Realschule
44,00 Euro + Lebensmittelgeld, 20 UStd.

An-/Abmeldeschluss 15.02.2010

8374640
Kosmetik

- für Ihre Hautpflege
- die richtige Wahl Ihrer Make-up Farben
- wir zeigen Ihnen einfache Schminktechniken
- und machen Vorschläge zur Frage „Welche Frisur passt zu mir?“

Diese individuellen Beratungen machen die Abende für Sie zu einem Erlebnis.

Helke Kruizenga, Kosmetikerin/Dini Kruizenga, Frisörmeisterin
Dienstag, 27.04.2010, 19.30 - 21.00, 2 Abende
Weener, Süderstr. 48, Biosthetiksalon Kruizenga
10,00 Euro, 4 UStd.

Begrenzte Teilnehmer/innenzahl!

8381636
Autogenes Training für Anfänger/innen

(nach J. H. Schultz)

Das Autogene Training ist eine körperlich-seelische Entspannungsmethode. Das Erlernen dieser Methode der Selbstentspannung kann dazu dienen, mehr Ruhe zu gewinnen, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu steigern und ggf. besser mit Stresssituationen umgehen zu können. Durch die einzelnen Übungen wird eine Gesamtentspannung erreicht, die es uns ermöglicht, auf sonst unwillkürliche Steuerungsvorgänge des Körpers einzuwirken und nervöse körperliche Beschwerden zu lindern. So wirkt das Autogene Training z. B. regulierend auf Verdauung, Schlaf und Kreislauf.

Marianne Korte
Montag, 15.02.2010, 18.30 - 19.30, 8 Abende
Weener, Stadtbibliothek
24,00 Euro, 10,7 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Decke oder Gymnastikmatte mitbringen.

8383630
Atem - Yoga - Entspannung

Yoga ist ein Weg, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Spielerisch und ernsthaft üben wir verschiedene Techniken aus dem Yoga, dabei versuchen wir, die Lust an der Bewegung zu erleben. Um anschließend die Zeit zu nehmen, Ruhe zu erfahren und zu genießen.

Diese Erfahrung von Bewegung und Ruhe im ganzen Körper wird durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung in den Übungen erleichtert. Mit Atemübungen und der Verbindung von Atem und Bewegung versuchen wir, mehr Gleichgewicht zwischen Körper und Seele zu erreichen.

Johanna Claassen, Yogalehrerin
Mittwoch, 17.02.2010, 18.00 - 19.30,
10 Abende
Weener, Gymnastikraum des TUS Weener
54,00 Euro, 20 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

8383632
Yoga und Entspannung

Fortsetzung aus dem letzten Semester.

Wir leben in einer hektischen Welt, atemlos hetzen wir durch unsere Tage. Für körperlichen Ausgleich und Entspannung finden wir nur wenig Zeit. Deshalb fühlen wir uns oft ausgelaugt und überfordert. Unsere Muskeln sind mangelhaft trainiert - wir sind körperlich und seelisch verkrampft. Yoga ist ein geeigneter Weg, Verspannungen jeder Art zu lösen und die Energiereserven wieder aufzufüllen. Mit Yoga werden Sie körperlich und geistig beweglicher, fühlen sich ausgeglichen und belastbar. Sie stärken Ihre Gesundheit, verbessern Ihre Beweglichkeit, finden Ruhe und Gelassenheit. Yoga ist etwas für uns alle. Jeder kann zu jeder Zeit mit Yoga beginnen, unabhängig von Alter und Beweglichkeit.

Hildegard Geerdes, Yoga-Lehrerin
Donnerstag, 18.02.2010, 20.00 - 21.30,
10 Abende
Weener, Stadtbibliothek
49,00 Euro, 20 UStd.

Mitzubringen sind warme Socken, bequeme Übungskleidung, ein kleines Kissen und eine Decke.

8384640
VHS-Rückenschule Wirbelsäulengymnastik

Viele zivilisatorische Einflüsse schwächen und verkrampfen unsere Muskeln, so dass viele Menschen immer häufiger an körperlichen Beschwerden, besonders Rückenbeschwerden, leiden. Durch ein ausgewogenes Programm von Bewegungs- und Entspannungsübungen sollen fehlerhafte Verspannungen vermieden bzw. aufgehoben werden. So kann ein neues Haltungsgefühl entwickelt werden. Die Übungen dienen:

- dem Lockern/Lösen der Rücken-, Schulter-/Nacken- und Brustmuskulatur
- der Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule
- der allgemeinen Kräftigung von Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur
- dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag.

Elke Tjardes, Bewegungsfachkraft
Dienstag, 16.02.2010, 17.30 - 18.30,
10 Nachmittage
Sporthalle, TUS Weener
35,00 Euro, 13,3 UStd.

8384645
Nordic Walking

für Sport-, Neu- und Wiedereinsteiger/innen

Nordic Walking steht für fitnessorientiertes, gelenkschonendes Gesundheitstraining, Gewichtsmanagement, Ganzkörpertraining sowie soziale Aspekte.

Nordic Walking

- ist effektiver als Walking
- steigert den Kalorienverbrauch
- entlastet den Bewegungsapparat
- aktiviert die Muskeln mit ca. 85 %
- ist individuelles, selbstbestimmendes Herz-Kreislauftraining

Im Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, die Technik richtig zu erlernen.

Dieter Weelborg, Bewegungsfachkraft
Mittwoch, 14.04.2010, 17.00 - 18.00,
5 Nachmittage
Weener, Gymnastikraum des TUS Weener
17,50 Euro, 6,7 UStd.

Bitte nach Möglichkeit Stöcke mitbringen. Kleidung für Halle und außen.

Außenstellenleiter/in:
Waltraud Kurz,
Gesundheitsberaterin
Eckhart Kurz,
Rektor i. R.
Am Julianenpark 20

Tel.: 0491 2048841
E-Mail: wekurz@web.de

Anmeldungen für alle Kurse, wenn nichts anderes angegeben, tel. oder schriftl. bei der Außenstellenleiterin oder beim Außenstellenleiter.

8421650
Geschichten, die Kindern helfen

Das Vorlesen und Erzählen ist im Familienalltag, im Kindergarten, in der Kirche oder Schule weit mehr als „nur" eine kurzweilige Beschäftigung. Oft lassen sich mit Geschichten und Bilderbüchern Gefühle berühren und Gespräche anbahnen, die in der Geborgenheit der persönlichen Begegnung sensibel aufgegriffen und gemeinsam bedacht werden können. Die Erzählfähigkeit, die Kinder dabei nach und nach entwickeln, ist von zentraler Bedeutung, um sich besser verständlich zu machen, Bedürfnisse auszudrücken und seelische Konflikte besser zu verarbeiten.

An diesem Abend werden Märchen, Geschichten und Bilderbücher besonders unter dem Aspekt der heilsamen Wirkung des Vorlesens und Erzählens betrachtet und Tipps zur praktischen Umsetzung gegeben.

Susanne Brandt, Dipl.-Bibliothekarin, Leiterin der Gemeindebüchereien in Westoverledingen
Mittwoch, 24.02.2010, 19.3
Ihrhove, Haus Wohltat
6,00 Euro

8433632
Acrylmalerei

Malen - Entspannen - Experimentieren

Zu den faszinierenden Eigenschaften der Acrylfarben zählt, dass sie zwei so unterschiedliche Farben wie Aquarell- und Ölfarben „nachahmen" können; ein Grund, weshalb immer mehr Künstler (POLLOCK, RICHTER, SCHUMACHER u. a.) mit Acrylfarben malen. Wir können die Farben dick und pastos auftragen wie Ölfarben oder mit Wasser verdünnt wie Aquarellfarbe verwenden.

Als Malgründe können Sie mitbringen: Aquarellpapier 36 x 48 cm, mind. 250 g stark, Leinwand oder Malpappe, Hartfaserplatte, dickes Packpapier u. Klebeband. Als Paletten verwenden Sie einen Kunststoffdeckel eines Eimers, einen alten Blech- oder Porzellanteller mit Alufolie.

Sie benötigen einige günstige langstielige Borstenpinsel versch. Größen sowie einen Gurkenglas (dient zum Auswaschen der Pinsel), weiterhin einen Spachtel, Schwamm und einen Mallappen.

Ein altes Oberhemd oder Kittel schützt Sie vor unliebsamen Farbspuren. An Farben verwenden Sie ein Acrylsortiment (12 Tuben á 12 ml) oder kleine Flaschen Voll- und Abtönfarbe vom Baumarkt mit den Grundfarben Blau, Rot und Gelb sowie Weiß. Für Mischtechniken brauchen Sie noch Wachskreiden und Ölpastellkreiden.

Bringen Sie eigene Bildvorlagen (Fotos, Abbildungen aus Zeitschriften) mit. Bildbeispiele der jüngeren Kunstgeschichte und Verfahren (u. a. Zufallstechniken) dienen als Auslöser zur eigenen Bildfindung.

Geringe Kosten für Malmittel können entstehen. Der Kursleiter ist bei der Beschaffung von Materialien oder der Eigenherstellung von Bilderrahmen behilflich.

Es ist eine Ausstellung mit Arbeiten der Kursteilnehmer/innen geplant.

Wilfried Hoffbauer, Kunsterzieher
Donnerstag, 15.04.2010, 19.30 - 21.30,
5 Abende
Ihrhove, Grundschule
30,00 Euro, 13,3 UStd.

8433633
Malen zu einem Musikstück „Climbing in Geometry"

Musik spricht uns direkter unmittelbarer an als Bilder und Texte.

Die Teilnehmer/innen sollen beim Hören dieses meditativen Musikstückes auf innere Bilder, auf Gefühle sowie Farb- und Formeindrücke achten.

Entstandene Eindrücke werden notiert und anschließend in einem Bild umgesetzt. Gespräch, Austausch, Reflexion, Auswertung sowie Hintergrundinformationen sind weitere Inhalte des Abends.

Wilfried Hoffbauer, Kunsterzieher
Donnerstag, 04.03.2010, 19.30 - 21.00
Ihrhove, Grundschule
8,00 Euro, 2 UStd.

Materialien: Farben, Pinsel, Zeichenpapier, Packpapier.
Ein Folgeabend kann auf Wunsch angefügt werden.

8434630
Ikebana

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Naturverbundenes Gestalten mit Blumen und Zweigen, Steinen, Wurzeln und Moos.

Helga Rulffes, Ikebana-Meisterin
Dienstag, 13.04.2010, 19.30 - 21.00, 14tägig
oder nach Vereinbarung
Ihrhove, Grundschule
17,60 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
8 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin,
Tel. 0491 7032

8434631
Nähen für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Nähen lernt man nur, wenn man es auch tut!

Nachdem wir die eigene Nähmaschine kennen gelernt und die ersten Nähte geradeaus genäht haben, kann es auch schon losgehen. Sie sagen mir, was Sie nähen möchten, und ich sage Ihnen, wie es geht! Kopieren, zuschneiden, maßnehmen, nähen! Also, nur Mut, es geht ganz einfach, und Spaß ist auch dabei!

Sybille Bohlmann
Montag, 08.02.2010, 19.30 - 21.45, 9 Abende
Ihrhove, Grundschule
59,60 Euro, 27 UStd.

Materialbesprechung am Anmeldeabend. Eigene Nähmaschine und Verlängerungskabel bitte mitbringen! Der erste Abend ist nur zur Anmeldung und Planung.

Foto: Heike Schendzielorz

8434632
Nähen für Fortgeschrittene

Nähen lernt man nur, wenn man es auch tut!

Nachdem wir die eigene Nähmaschine kennen gelernt und die ersten Nähte geradeaus genäht haben, kann es auch schon losgehen. Sie sagen mir, was Sie nähen möchten, und ich sage Ihnen, wie es geht! Kopieren, zuschneiden, maßnehmen, nähen! Also, nur Mut, es geht ganz einfach, und Spaß ist auch dabei!

Sybille Bohlmann
Mittwoch, 10.02.2010, 19.30 - 21.45, 9 Abende
Ihrhove, Grundschule
59,60 Euro, 27 UStd.

Materialbesprechung am Anmeldeabend. Eigene Nähmaschine und Verlängerungskabel bitte mitbringen! Der erste Abend ist nur zur Anmeldung und Planung.

Geschenkidee

Schenken ohne Stress -
ein Gutschein von der

vhs LEER

Gutschein „nach Maß"
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach
zu uns in die Haneburg

Gitarrenspiel

für Anfänger/innen

Teilnehmen können alle Altersgruppen, empfehlenswert auch für Mutter und Kind.

Anita Stelzer
26,40 Euro, 12 UStd.

Voranmeldung unter Tel. 04955 1333 erforderlich!

8435650
Kurs I

Dienstag, 09.02.2010, 18.30 - 19.15, 12 Abende
Ihrhove, Grundschule

8435651
Kurs II

Dienstag, 09.02.2010, 17.00 - 17.45,
12 Nachmittage
Flachsmeer, Grundschule
8438630

TREFF vhs PUNKT

Digitale Fotografie

leichter Einstieg in die Bildbearbeitung für Ältere

Sie haben eine Digitalkamera und wollen die Bilder auf dem PC speichern, betrachten und bearbeiten und Fotos per E-Mail versenden? Dies alles und mehr wird in diesem Kurs vermittelt. Wir arbeiten mit dem leicht verständlichen und kostenlosen Bildbearbeitungsgramm PICASA 3 von Google. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse der Computerbedienung.

Jan In't Veld
Dienstag, 09.02.2010, 15.00 - 16.30,
6 Nachmittage
Ihrhove, Grundschule
36,00 Euro, 12 UStd.

Die eigene Digitalkamera bitte mitbringen.

8463650
PC-Kurs für Interessierte ab 50

Ihre Neugier ist jung geblieben, und Sie möchten gerne in die „Geheimnisse" des Computers eingewiesen werden?

Andere PC-Kurse sind Ihnen zu schnell und zu schwierig?

Dann kommen Sie zu uns und lernen mit Gleichgesinnten in entspannter Atmosphäre den Umgang mit einem Computer. Vom Ein- und Ausschalten über den Umgang mit Tastatur und Maus, Einführung in die Textverarbeitung bis hin zu ersten Schritten ins Internet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Jan In't Veld
Montag, 22.02.2010, 15.00 - 16.30,
8 Nachmittage
Ihrhove, Grundschule
48,00 Euro, 16 UStd.

Internet

für Senioren/innen

Alle reden vom Internet - wie funktioniert es und wie arbeite ich damit? Dieser Kurs vermittelt auf leicht verständliche Weise ausführliche Kenntnisse. Angesprochen sind alle, die meinen, das Internet ist zu kompliziert.

Folgende Themen werden behandelt:

- Wie funktioniert das Internet?
- Was brauche ich dazu, und was kostet es?
- Wie finde ich Informationen?
- Wie schreibe und empfange ich E-Mails?
- Was ist „Homebanking"?
- Welche Sicherheitsmaßnahmen sind zu beachten?
- und vieles mehr...

Voraussetzung für diesen Kurs sind Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC, wie sie z. B. im Grundkurs für Senioren/innen vermittelt wurden.

Jan In't Veld
Ihrhove, Grundschule
36,00 Euro, 12 UStd.

8464632
Kurs I

Montag, 10.05.2010, 15.00 - 16.30,
6 Nachmittage

8464633
Kurs II

Montag, 10.05.2010, 19.30 - 21.00, 6 Abende

www.vhs-leer.de

8481630
Pilates

Erweitertes Angebot aus dem Präventionsfeld „Bewegung zur Verbesserung und Förderung des Muskelskelettsystems" nach § 20 SGB V

Der Kurs führt Sie in die von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode ein, das sowohl die körperliche Fitness, Koordination als auch die psychische Entspannung fördert.

Neben der Konzentration auf den eigenen Körper, der bewussten Atmung und der Aktivierung des Körperzentrums, im Bereich Bauch-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur, werden mit der Pilates-Gymnastik Ihre Muskeln gekräftigt und auf Ausdauer trainiert. Dadurch erreichen Sie sanft und effektiv eine aufrechte und rückenschonende Haltung.

Pilates eignet sich für Personen aller Altersstufen, ganz gleich, wie gut oder weniger gut Sie trainiert sind.

Elisabeth Stellamanns, Physiotherapeutin
Montag, 15.02.2010, 18.00 - 19.30, 10 Abende
Ihrhove, Grundschule, Mehrzweckhalle
50,00 Euro, 20 UStd.

Bitte mitbringen:; Isomatte, warme Socken, bequeme Kleidung.
Anmeldung bei der Kursleiterin 04952 81451.

8481631
Entspannung für Körper, Geist und Seele

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und die Integration von verschiedenen Entspannungstechniken in der Gruppenbehandlung nach dem Präventionsprinzip „Entspannung" nach § 20 SGB V

Lebensenergie entscheidet über die Qualität unseres Lebens. Wenn sie strömt, erfasst sie unser Fühlen, Denken und Handeln gleichermaßen. Dieser wunderbare Zustand des Strömens ist gefühltes Glück. Erreicht wird dies durch verschiedene Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Autogenes Training, Dynamischer Entspannung, Fantasiereisen und Atmung.

Die Teilnehmer/innen erlernen ihre inneren Bremsen zu lösen, ihre Energie und Kraft zu wecken und sie für ihre Gesundheit, ihre Ausstrahlung und ihre Lebensfreude einzusetzen.

Elisabeth Stellamanns, Physiotherapeutin
Montag, 15.02.2010, 19.45 - 21.15, 10 Abende
Ihrhove, Grundschule, Mehrzweckhalle
50,00 Euro, 20 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen, warme Socken, Isomatte, Wolldecke und ein Kissen mitbringen.
Anmeldung bei der Kursleiterin 04952 81451.

8483632
Yoga

Yoga ist für alle Altersstufen geeignet. Für Menschen über vierzig ist er sogar besonders nützlich, weil mit den Jahren die Regenerationsfähigkeit des Körpers und die Widerstandskraft gegen Krankheiten abnehmen. Yoga schafft Energie. Er macht uns aktiv und lebensfroh. Mit minimaler Anstrengung erzielen wir maximalen Nutzen für Körper, Geist und Seele.

Brigitte Carls, Yogalehrerin
Mittwoch, 10.02.2010, 17.45 - 19.15, 14 Abende
Ihrhove, Grundschule, Mehrzweckhalle
84,00 Euro, 28 UStd.

Bitte eine Matte oder Decke sowie ein kleines Sitzkissen mitbringen.
Teilnehmer/innenzahl höchstens 12 Personen.

8484500

Ihr Kind kann nicht schwimmen?

Für Kinder im Alter ab 4 Jahren

Die spielerische Wassergewöhnung und das Schwimmenlernen für Kinder ab 4 Jahre wirkt sich positiv auf die gesamte kindliche Entwicklung aus. Das nasse Medium ist ein besonderer Spielplatz. Mit Wassergewöhnung und Bewegungsspielen werden die Kinder begeistert sein.

Die Erfolgsbasis ist das Vertrauen des Kindes zu uns Lehrkräften. Es wird vor allem durch die direkte Hilfe im Wasser aufgebaut. Sie erfolgt so lange und so oft wie nötig. Dabei berücksichtigen wir den individuellen Entwicklungsstand des Kindes. Sie lernen entsprechend ihrem persönlichen Leistungsniveau, folgen ihren individuellen motorischen Lernprozessen und keinem starren Lehrplan. So haben sie weniger Leistungsdruck und weniger Frustration.

Im Vordergrund stehen der gemeinsame Erwerb von Fähigkeiten sowie Spaß und Freude an der vielseitigen Bewegung im Wasser.

Heike Hiersemann
Montag, 25.01.2010, 18.00 - 19.00, 10 Abende
Grundschule Flachsmeer, Lehrschwimmbecken
60,00 Euro, 13,3 UStd.

Weitere Informationen und Rücksprache unter Tel. 04963 919047.

8484630

Beckenbodengymnastik

Die Kräftigung der Muskelgruppen des Beckenbodens, verbunden mit der Atmung, der Haltung und der Wahrnehmung, beugt dem unfreiwilligen Harnabgang, der Gebärmutter- und Blasensenkung bis hin zu Rückenbeschwerden, vor.

Die Kursteilnehmerinnen lernen, ihre Beckenbodenmuskulatur wahrzunehmen, bewusst einzusetzen und zu trainieren. Das Programm ist so ausgerichtet, dass das Training zu Haus weiter fortgeführt werden kann.

Elisabeth Stellamanns, Physiotherapeutin
Montag, 15.02.2010, 16.30 - 17.30,
10 Nachmittage
Ihrhove, Grundschule, Mehrzweckhalle
33,25 Euro, 13,3 UStd.

Bitte mitbringen: Isomatte, warme Socken, bequeme Kleidung.
Anmeldung bei der Kursleiterin: 04952 81451

8484650

Bauch-Beine-Po-Gymnastik (B-B-P)

Die B-B-P-Gymnastik ist auf die klassischen Problemzonen ausgerichtet. Durch gezielte Übungen werden die entsprechenden Muskelpartien gestärkt und gedehnt.

Diese Form der Gymnastik bedeutet auch eine Steigerung der Kondition. Hinter dem Begriff „Kondition“, als Ergebnis regelmäßig betriebener Ausdauergymnastik, verbergen sich ein besseres und ökonomischeres Funktionieren des Herz-Kreislauf-Systems, der Lunge und der Verdauungsorgane sowie eine bessere Regulation des vegetativen Systems, die das Wohlbefinden im Alltag spürbar steigert.

Die Stunde beginnt mit einer Aufwärmphase, geht über in den Hauptteil und endet mit einem gezielten Dehnungsprogramm, um den unangenehmen Muskelkater zu vermeiden.

Also, auf geht‘s!

Bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, eine Unterlage und gute Laune mitbringen.

Sonja Koop
Dienstag, 16.02.2010, 18.30 - 19.30,
10 Abende
Flachsmeer, Grundschule
30,00 Euro, 13,3 UStd.

Voranmeldung erforderlich.

8484651

Aquafitnesskurs für Einsteiger/innen und Wiederentdecker/innen

Spaß an der Bewegung im Wasser entdecken.

Uta Kösters-Reincke
Montag, 11.01.2010, 21.00 - 22.00, 10 Abende
Grundschule Flachsmeer, Lehrschwimmbecken
60,00 Euro, 13,3 UStd.

Teilnehmer/innenzahl: minimal 10, maximal 16 Personen.

8484652

Aquapower für Fortgeschrittene

Uta Kösters-Reincke
Donnerstag, 14.01.2010, 21.00 - 22.00,
10 Abende
Grundschule Flachsmeer, Lehrschwimmbecken
60,00 Euro, 13,3 UStd.

Teilnehmer/innenzahl: minimal 10, maximal 16 Personen.

Wassergymnastik

Der Kurs bietet vielseitige Übungsformen, die die Muskulatur speziell im Schulter- und Hüftbereich lockern. Geh- und Laufübungen (leichtes Aquajogging) regen Kreislauf und Atmung an und straffen das Bindegewebe.

Der Kurs ist geeignet für Schwimmer/innen und Nichtschwimmer/innen und für jedes Alter. Die Wassertiefe liegt zwischen 70 und 130 cm. Wassertemperatur 28° - 30°C.

Grundschule Flachsmeer, Lehrschwimmbecken
45,00 Euro, 10 UStd.

Teilnehmer/innenzahl: minimal 10, maximal 16 Personen.

8484654

Kurs I

Marlen Cloer
Dienstag, 12.01.2010, 18.00 - 18.45,
10 Abende

8484655

Kurs II

Marlen Cloer
Dienstag, 12.01.2010, 19.00 - 19.45,
10 Abende

8484656

Kurs III

Wilfried Hoffbauer
Freitag, 15.01.2010, 20.00 - 20.45, 10 Abende

8496660

Homöopathie

Die große Kraft der kleinen Kugeln

Wer schon mehrmals erkältet gewesen ist, weiß, dass Erkältungen sich in ganz verschiedener Weise zeigen können. Mal brennt oder sticht der Hals, mal schmerzen die Knochen, die Augen tränen, die Nase läuft, mal ist Fieber vorhanden, ein anderes Mal nicht. Auch der Gemütszustand während einer Erkrankung ist bei unterschiedlichen Menschen oft sehr verschieden.

So unterschiedlich, wie die Symptome einer Krankheit sind, so individuell sind auch die Menschen und der Hintergrund, auf dem die Beschwerden entstehen. Diesen Hintergrund versucht der Homöopath zu verstehen und auf der Grundlage der gesamten Information über Mensch und Krankheit das „ähnlichste“ Heilmittel zu finden. Dieses Mittel soll nicht einfach die Krankheit unterdrücken, sondern heilen, und so Körper, Geist und Seele stärken.

In diesem Kurs wird unter anderem die homöopathische Behandlungs- und Sichtweise erläutert. Unterschiede zwischen Schulmedizin, Homöopathie und anderen Naturheilverfahren werden erarbeitet.

Eine Hausapotheke für einige akute Erkrankungen und Notfälle wird zusammengestellt.

Harald Grüter, Heilpraktiker
Montag, 15.02.2010, 20.00 - 22.00, 4 Abende
Ihrhove, Haus Wohltat
27,00 Euro, 10,7 UStd.

8496661

„Schätze entdecken“ - Hilfen für eine einfühlsame und aktivierende Betreuung von Menschen mit Demenz

Alte Menschen verfügen über ein kostbares Erfahrungs- und Erinnerungswissen. Dies zu achten und über wohltuende, die Gefühle und Sinne ansprechende Anregungen zu aktivieren, ist auch und besonders dann von Bedeutung, wenn Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen sind. Medien wie Bücher, Bilder, Ton- oder Bildaufnahmen, die in Bezug zur Biografie stehen, Erinnerungen an Lieder und Gedichte wecken, das Erkennen und Assoziieren unterstützen, können dabei eine große Hilfe sein.

Wer beruflich oder privat mit der Demenzbetreuung befasst oder im Rahmen von Besuchsdiensten und Seniorenarbeit gelegentlich mit dem Thema konfrontiert ist, bekommt an diesem Abend einen Überblick über geeignete Medien für die Demenzbetreuung und deren Einsatzmöglichkeiten in der Praxis, die von der Gemeindebücherei Westoverledingen bei Bedarf leihweise zur Nutzung bereitgestellt werden.

Susanne Brandt, Dipl.-Bibliothekarin, Leiterin der Gemeindebüchereien in Westoverledingen
Mittwoch, 17.02.2010, 19.30
Ihrhove, Haus Wohltat
6,00 Euro

Vorstand

Vorsitzender:
Jörg Furch

Stellvertretender Vorsitzender:
Hans Fricke

Clemens Bollen,
Vertreter DGB

Jörg Kenter

Hermann Koenen,
Vertreter der Gemeinden

Erwin Köster,
Vertreter der Gemeinden

Frauke Maschmeyer-Pühl,
Vertreterin des Landkreises

Grietje Oldigs-Nannen,
Vertreterin des Landkreises

Rüdiger Reske,
Vertreter des Landkreises

Beate Stammwitz,
Vertreterin der Stadt Leer

Bettina Stöhr

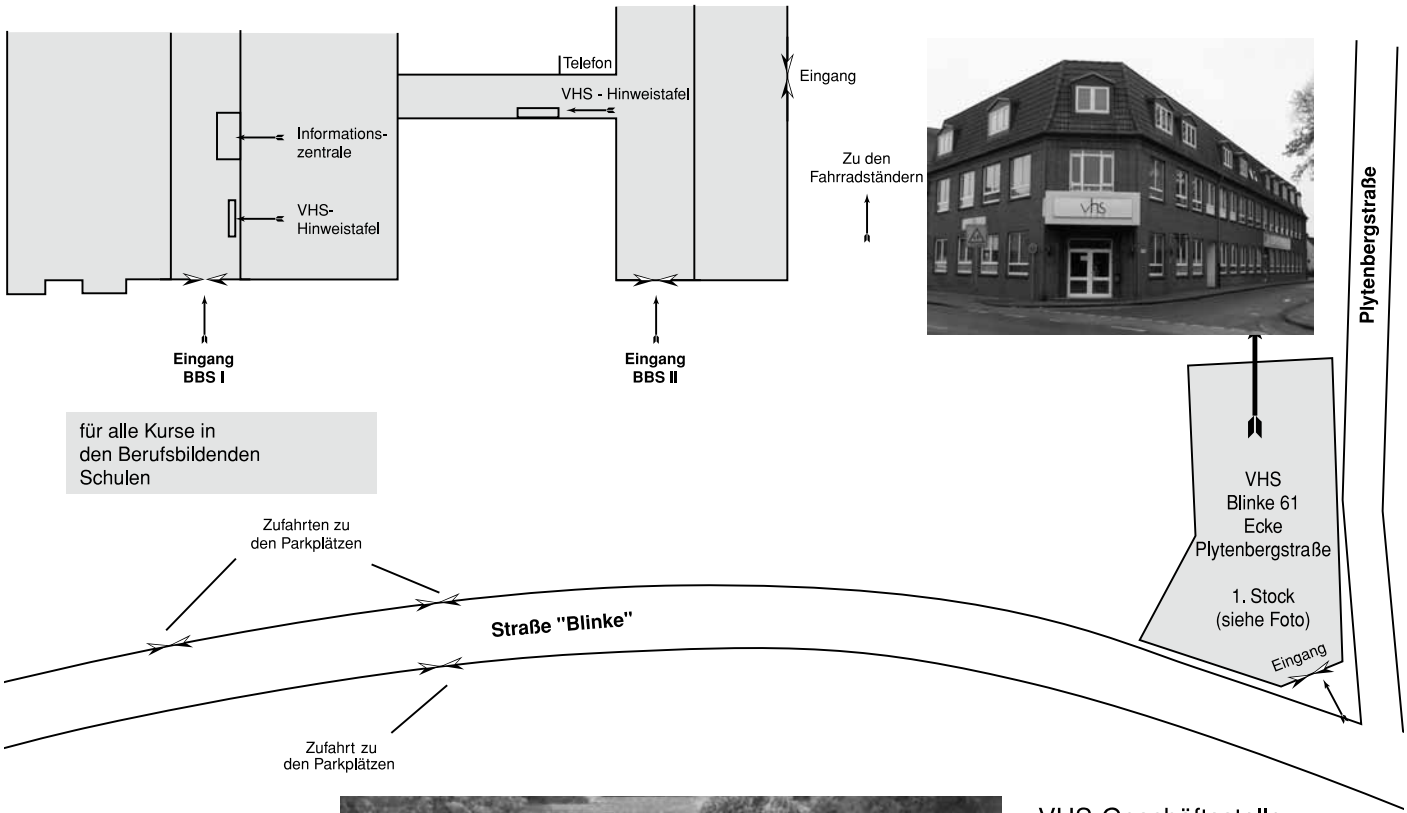
Johann Watzema
Vertretung DGB

Lothar Weibezahl,
Vertreter der Stadt Leer

Revisoren

Edzard Eihusen
Carl-Heinz Focken

Hinweis für Teilnehmer/innen an Veranstaltungen in den Berufsbildenden Schulen und in den Unterrichtsräumen der VHS, Blinke/Plytenbergstraße



VHS-Geschäftsstelle
Anmeldung
Verwaltung

Vorträge, Einzelveranstaltungen und Tagesseminare

Datum	Beginn	Titel/ Thema	Leitung	Veranstaltungsort	Seite
25./26.01.10	16 u 20	Die Kinder der Seidenstraße	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Center	19
25.01.2010	18.00	Ihr Kind kann nicht schwimmen? (JVHS)	Heike Hiersemann	Flachsmeer, Grundschule, Lehrschwimmbecken	108
26.01.2010	19.30	Depressionen	Johannes Heeschen	Leer, Haneburg, Saal II	48
01./02.02.10	16 u. 20	Das weiße Band	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Center	19
01.02.2010	19.30	Ende des Zweiten Weltkrieges am 08.05.1945	Dido Bohlen	Leer, Haneburg, Saal II	35
02.02.2010	19.30	Interkultureller Gesprächskreis	Dozententeam	Leer, VHS Blinke 61; Raum 3	35
04.02.2010	19.00	Auf den Flügeln der Erinnerung	Steffi-Margarete Pruin	Leer, Haneburg, Saal II	50
04.02.2010	19.30	Graphomotorisches Training nicht nur für Vorschul- und Schulkinder	Theresia Sommer	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	55
06.02.2010	10.30	Forum im Speicher		Leer, Kulturspeicher, Wilhelminengang	34
07.02.2010	16.00	USA - Der faszinierende Nordwesten	Gottfried Schmidt	Leer, Haneburg, Saal II	37
08./09.02.10	16 u. 20	Vision - Aus dem Leben der Hildegard von Bingen	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Center	19
08.02.2010	18.15	Deutsch-englischer Arbeitskreis	Jörg Kenter	Leer, Teletta-Groß-Gymnasium, Raum Z15	35
08.02.2010	19.30	Altersvorsorge macht Schule	Stefan Kittel	Leer, Hafenstr. 6 c	40
08.02.2010	20.00	Fit in Erster Hilfe	Deutsches Rotes Kreuz	Deternerlehe, Alte Schule	82
09.02.2010	15.00	Stille- und Konzentrationsübungen für Grundschulkinder (JVHS)	Steffi-Margarete Pruin	Leer, VHS Blinke 61; Raum 2	55
09.02.2010	15.30	Entspannung für Kinder (JVHS)	Gerda Becker	Hesel, Seminarhaus Lichtstrahl, Immegastr. 11	74
09.02.2010	19.30	Arthrose - Behandlungsmöglichkeiten einer Volkskrankheit	Dr. med. Karl Friedemann Hopf	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	48
10.02.2010	15.30	Englisch (A1 Eingangsstufe 1) (JVHS)	Ines-Annett Groenewold	Deternerlehe, Alte Schule	81
10.02.2010	15.45	Yoga für Schulkinder (JVHS)	Marina Rex	Ostrhauderfehn, Yogaschule Hanuman, Schifferstr. 353	90
10.02.2010	16.00	Selbstverteidigung (JVHS)	Jörg Lanzendörfer	Jheringsfehn, Westerwieke 130	82
10.02.2010	19.30	Vom Korn zum Brot	Jürgen Friedrich	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	36
10.02.2010	19.30	Jeder Monat zählt! Bausteine für meine Rente	Martin Wulf	Leer, Hafenstr. 6 c	40
10.02.2010	19.30	Vitalpilze in der Krebstherapie	Eleonore Bölts	Leer, Hoheellernweg 10, Raum 2a	49
10.02.2010	19.30	Hilfe, ich bin zu sauer - Der Säure-Basen-Haushalt und seine Auswirkungen	Monika Schmalzl-Gadow	Hesel, Villa Popken	76
11.02.2010	19.00	Grundlagen zum Erwerb der UL-Sportpilotenlizenz	Helmut Nitzinger	Leer, Flugschule Nowas, Kloster-Thedinga-Str. 80	16
11.02.2010	19.30	Deutsch-polnischer Arbeitskreis	Dr. Hartmut Haas	Leer, VHS Blinke 61;	34
12.02.2010	15.30	Keyboardunterricht für Kinder und Jugendliche (JVHS)	Joachim Hölscher	Hesel, Villa Popken	72
12.02.2010	20.00	Weinseminar	Elso Pfeiffer	Stickhausen, Gästehaus, Alte Heerstr. 5	81
13.02.2010	09.10	Wanderung nach Groningen	Dr. Hartmut Haas	Leer, Bahnhof, Fahrkartenautomat	36
13.02.2010	09.00	Backen und Kochen nach Hildegard von Bingen	Claudia Doyen	Leer, Berufsbild. Schulen I; Raum N 244	41
13.02.2010	09.00	Kinästhetik in der Pflege	Petra Brünnecke	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	51
13.02.2010	10.00	Interviewtechnik - Gesprächsführung	Hilke Theessen	Leer, VHS Blinke 61; Raum A	59
13.02.2010	10.00	Aus dem Bauch tanzen	Brigitte Penning	Leer, AOK, Norderstr. 22 (Zugang Brunnenstr.)	47
13.02.2010	14.00	Flamenco - Workshop	Barbara Goliasch	Leer, Hoheellernweg 10, Raum 2a	11
13.02.2010	14.00	Kleiner Wellness-Nachmittag für Frauen	Carola Fiegel	Moormerland, Larisca Wohlfühl-Studio, Dr.-Warsing-Str. 295	85
14.02.2010	20.00	Jazz. Wolfert Brederode Quartet	Jazz live im Speicher	Leer, Kulturspeicher, Wilhelminengang	17
15./16.02.10	16 u. 20	Hachiko - Eine wunderbare Freundschaft	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Center	19
15.02.2010	15.00	Englisch für Schüler/innen (A1 Eingangsstufe 1) (JVHS)	Ines-Annett Groenewold	Leer, Berufsbild. Schulen I; Raum W 226	24
15.02.2010	16.00	Keyboardkurs für Kinder und Jugendliche (JVHS)	Joachim Hölscher	Stickhausen. Gästehaus, Alte Heerstr. 5	80
15.02.2010	16.15	Englisch für Jugendliche (A2 Grundstufe 1) (JVHS)	Ines-Annett Groenewold	Leer, Berufsbild. Schulen I; Raum W 226	24
15.02.2010	19.30	Hildegard von Bingen - eine Frau mit Visionen	Dr. Marc Röbel	Leer, Haneburg, Saal II	41
16.02.2010	15.30	Keyboardunterricht für Kinder und Jugendliche (JVHS)	Joachim Hölscher	Remels, Schulzentrum Höststr., Musikraum	92
16.02.2010	19.30	Die Geschichte des Roten Kreuzes	Michael Fricke	Leer, VHS Blinke 61; Raum 3	34
17.02.2010	16.30	Gitarrenkurs für Jugendliche (JVHS)	Marion Vogelsang	Leer, Haneburg, Saal III	13
17.02.2010	16.30	Keyboard für Kinder und Jugendliche (JVHS)	Joachim Hölscher	Ostrhauderfehn, Grundschule, Middendorfstr.	88
17.02.2010	19.30	Leeraner Hafengeschichte	Albert Wehner	Leer, Haneburg, Saal II	36
17.02.2010	19.30	Die Heilkraft der Farben	Monika Schmalzl-Gadow	Hesel, Villa Popken	72
17.02.2010	19.30	Hilfen für eine einfühlsame und aktivierende Betreuung von Menschen mit Demenz	Susanne Brandt	Ihrhove, Haus Wohltat	108
18.02.2010	18.30	Glück oder Unglück	Joachim Barteit	Leer, VHS Blinke 61; Raum 2	56
18.02.2010	19.00	Die „jungen Alten“ - weltinteressiert, neugierig und offen	Dozententeam	Leer, Haneburg, Saal II	34

Datum	Beginn	Titel/ Thema	Leitung	Veranstaltungsort	Seite
18.02.2010	19.00	Danzig - Vergangenheit und Gegenwart	Zbigniew Kullas	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	35
18.02.2010	19.00	Fasten für Gesunde	Elisabeth Stellamanns	Rhauderfehn, Gemeindehaus der „Hoffnungskirche“	98
19.02.2010	19.30	Leven an Eems un Dullert - Leben an der Ems und am Dollart	Erich Bolinius	Jemgum, Sielhus	76
19.02.2010	20.00	Vorsorgevollmacht/Patientenverfügung	Klaus-Dieter Vehring	Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage	67
20.02.2010	15.00	Orientalischer Bauchtanz	Brigitte Bohlken	Leer, Hohe Loga 33	12
21.02.2010	16.00	Jazz - eine Spurensuche mit Hörbeispielen	Wilfried Berghaus	Leer, Haneburg, Saal II	6
22./23.02.10	16 u. 20	Eine Perle Ewigkeit	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Centerr	19
22.02.2010	14.00	Elterngespräche	Dr. Ute Warm	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	55
22.02.2010	16.00	Spanisch für kleine Kinder (A1) JVHS	Enriqueta Borrell de Rieger	Leer, Carré-Treff, Großstr. 17	31
22.02.2010	20.00	Fit in Erster Hilfe	Deutsches Rotes Kreuz	Deternerlehe, Alte Schule	82
23.02.2010	19.30	Beginenhof-Kultur	Marion Pagel	Leer, VHS Blinke 61; Raum 3	40
23.02.2010	19.30	Vitalpilze in der Krebstherapie	Eleonore Bölts	Bunde, Grundschule	71
23.02.2010	19.30	Die Chakren - Eine Einführung in ihre Bedeutung und Funktionsweise	Monika Schmalzl-Gadow	Hesel, Villa Popken	72
24.02.2010	09.30	Eltern - Kind - Kurs „Musik“ (JVHS)	Jane Eich	Jheringsfehn, Gasthus, Möwenstraße	83
24.02.2010	17.00	Autogenes Training für Kinder (JVHS)	Manuela Schleußner	bunde, Praxis Almuth, Kastanienweg	70
24.02.2010	19.30	Berufsunfähig: Was wäre wenn?	Diana Buchner	Leer, Hafenstr. 6 c	40
24.02.2010	19.30	Geschichten, die Kindern helfen	Susanne Brandt	Ihrhove, Haus Wohltat	106
25.02.2010	15.30	Selbstständigkeit bewahren durch Vorsorgevollmacht	Olav Fricke	Leer, VHS Blinke 61; Raum B	40
25.02.2010	19.30	Ostfrieslands neues Vogelparadies	Jonny Prins	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	39
27.02.2010	10.00	So wird mein Garten schöner	Marcus Hopmann	Leer, VHS Blinke 61; Raum A	38
27.02.2010	10.30	Schnuppertag Spinnen am Spinnrad	Claudia Rath	Leer, Haneburg, Foyer	10
28.02.2010	10.00	So wird mein Garten noch schöner	Marcus Hopmann	Leer, VHS Blinke 61; Raum B	38
28.02.2010	10.00	Entspannung und Wellness erleben und genießen	Monika Caspers	Sauna Vital am Bad, Burfehner Weg 34 A	66
28.02.2010	16.00	Kanadas weniger bekannter Osten	Gottfried Schmidt	Leer, Haneburg, Saal II	37
01./02.03.2010	16 u. 20	Der Solist	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Center	19
01.03.2010	19.30	Vortrag über AD(H)S - Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätssyndrom	Manuela Schleußner	Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage	71
02.03.2010	15.00	Bewegungsspiele für Kinder im Grundschulalter (JVHS)	Heidi Bugiel	Jemgum, Turnhalle	77
02.03.2010	19.30	Modellvorhaben. „Niedrigenergiehaus im Bestand“	Günter Stader	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	39
02.03.2010	19.30	Austherapiert?	Almuth Johanne Ites	Leer, VHS Blinke 61; Raum A	49
03.03.2010	19.30	1000 Jahre Kampf gegen das Wasser	Heinz Halfwassen	Hesel, Villa Popken	72
04.03.2010	19.30	Generationenverbindendes Wohnen - (Wie) geht das?	Robert Lütjens	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	39
04.03.2010	19.30	Selbstständigkeit bewahren durch Vorsorgevollmacht	Olav Fricke	Weener, Haus der Vereine, Beningaweg	101
04.03.2010	19.30	Malen zu einem Musikstück „Climbing in Geometry“	Wilfried Hoffbauer	Ihrhove, Grundschule	106
05.03.2010	19.00	Einführung in eBay	Jan-Martin Donker	Bunde, Grundschule	69
05.03.2010	20.00	Rund um den Bauch - Kampf gegen das „Hüftgold“	Carola Fiegel	Moormerland, Larisca Wohlfühl-Studio, Dr.-Warsing-Str. 295	85
06.03.2010	09.00	Hilf mir, es selbst zu tun	Anette Moll	Leer, VHS Blinke 61; Raum 3	55
06.03.2010	09.00	Räucherkurs	Helmut Franken	Jemgum, Lutgerskerk 3	78
06.03.2010	09.30	Einführung in die angewandte Kinesiologie	Hertha Billker	Leer, VHS Blinke 61; Raum A	57
06.03.2010	10.00	Feng Shui	Ines Roskamm	Leer, Haneburg, Foyer	40
06.03.2010	15.00	Antlitzdiagnose	Andrea Büsing	Ostrhauderfehn, Kranken- und Massagepraxis Kemnitz, Liebigstr. 9	91
08./09.03.10	16 u. 20	Kapitalismus. Eine Liebesgeschichte	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Center	19
09.03.2010	19.30	Wege aus der Krise	Abbas Jabbarian	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	59
11.03.2010	20.00	Was Jungen in der Bildung brauchen	Tom Bohmfalk	Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage	67
12.03.2010	14.30	LandFrauen backen mit Kindern Osterhasen (JVHS)	Ilse Meyer	Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule	78
12.03.2010	15.00	Wir backen für Ostern - Backen für Kinder (JVHS)	Matthias Züll	Bunde, Haupt- u. Realschule	70
12.03.2010	19.00	Digitaler Satellitenempfang	Lothar Freudenberg	Bunde, Grundschule	68
12.03.2010	19.30	Die Geschichte der Kleinbahn Ihrhove-Westrhauderfehn	Christoph Bohlmann	Leer, Haneburg, Saal II	36
12.03.2010	20.00	Weinseminar mit Verkostung	Hermann Niemann	Jemgum, Sielhus	78
12.03.2010	20.00	Jazz. Tobias Delius BOOKLET	Jazz live im Speicher	Leer, Kulturspeicher, Wilhelminengang	18
13.03.2010	09.00	Mathematische Bildung in der Montessori-Pädagogik	Anette Moll	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	55
13.03.2010	10.00	Wellness-Event Tag für Frauen	Insa Weelborg	Hesel, Praxis Helmers, An der Fabrik 3	74
13.03.2010	10.00	Farb-, Typ- und Imageberatung	Gudrun Wulff	Rhauderfehn, KRO; Raum K 02	98

Datum	Beginn	Titel/ Thema	Leitung	Veranstaltungsort	Seite
13.03.2010	13.30	Gepflegte Hände und Nägel - Ihre Visitenkarte	Ingrid Buschmeier	Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79	85
13.03.2010	15.00	Ein langes Leben - eine spannende Geschichte	Johannes Diekhoff	Leer, Haneburg, Festsaal	35
14.03.2010	16.00	Die Ukraine	Norbert Tschentscher	Leer, Haneburg, Saal II	37
15./16.03.10	16 u. 20	Looking for Eric	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Center	19
15.03.2010	19.00	Mediterrane Küche zum Schnuppern	Inka Peil	Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule	78
17.03.2010	19.30	Frauen und Rente. was ist wichtig?	Dirk Lehmann	Leer, Hafenstr. 6 c	41
17.03.2010	20.00	Erste Hilfe im Kindesalter	Dr. Uwe Jacobsen	Leer, Hoheellernweg 10, Raum 1	49
18.03.2010	19.30	„... und der Tod nahm ein Stück Brot“	Dr. Heinrich Dickerhoff	Leer, Hospizhuus, Mörkenstraße 14	50
20.03.2010	11.00	Auszeit - Ein Wohlfühltag für mich	Ruth Grüssing	Leer, Heisfelder Str. 111 b	66
22./23.03.10	16 u. 20	Albert Schweitzer - Ein Leben für Afrika	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Center	19
22.03.2010	09.00	Französische Grammatik in den Osterferien (JVHS)	Gerhild Wagner	Leer, Haneburg, Saal I	27
22.03.2010	10.00	EDV für Kids. Word und Internet (JVHS)	Hans-Joachim Preuss	Leer, VHS Blinke 61; Raum 6	61
27.03.2010	20.00	Jazz. Colin Stetson (solo)	Jazz live im Speicher	Leer, Kulturspeicher, Wilhelminengang	18
29./30.03.10	16 u . 20	Seelenvögel in Kooperation mit der Hospiz Initiative Leer	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Center	19
03.04.2010	10.00	Wanderung durch die Welt der Frühblüher	Dr. Klaus Gerdes		38
06.04.2010	19.30	Tinnitus- neue und bewährte Therapieformen	Hans-Rainer Kurz	Leer, Haneburg, Saal II	49
09.04.2010	16.00	Kinderkochkurs „Lüttje Pottkiekers“ (JVHS)	Ilse Meyer	Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule	78
10.04.2010	09.00	Konfliktmanagement	Eva-Maria Schlüter	Leer, VHS Blinke 61; Raum 4	59
10.04.2010	12.00	Zeitlos schön. Anti-Aging-Pflege leicht gemacht	Ingrid Buschmeier	Leer, VHS Blinke 61; Raum 3	66
10.04.2010	14.30	Harry Potter? Kann ich auch... (JVHS)	Jana Jürß	Ostrhauderfehn, Alte Schule, Hauptstr. 57 (über dem Kindergarten)	88
11.04.2010	16.00	Ladakh - Tibetischer Buddhismus im Hinduland Indien	Gottfried Schmidt	Leer, Haneburg, Saal II	37
12.04.2010	18.30	Grillen Sie doch mal Fisch - aber richtig	Ayelt Peters	Südgeorgsfehn, Ostfriesischer Fehnhof, Im kleinen Backhaus	81
13.04.2010	19.30	Die Straße der Megalithkultur	Dr. Damian Kaufmann	Leer, Haneburg, Saal II	6
14.04.2010	09.10	Groningen - zu Fuß entdecken	Saskia Reimann	Leer, Bahnhof	37
14.04.2010	19.30	Rente und Steuern - was muss ich wissen?	Martin Wulf	Leer, Hafenstr. 6 c	41
14.04.2010	19.30	Gartenparadiese in der Ems-Dollart-Region	Heinz Halfwassen	Hesel, Villa Popken	72
15.04.2010	16.00	Kreative Kinder (JVHS)	Valentina Wilhelm	Rhauderfehn, Ziegeleiring 2	95
15.04.2010	19.00	Die „jungen Alten“ - weltinteressiert, neugierig und offen	Dozententeam	Leer, Haneburg, Saal II	34
16.04.2010	15.00	Ostfriesische Bibliotheksgeschichte und die Landschaftsbibliothek in Aurich	Dr. Paul Weßels	Aurich, Landschaftsbibliothek	34
17.04.2010		Rheiderland - Exkursion			36
17.04.2010	20.00	Nicht, dass ich suchte		Leer, Kulturspeicher, Wilhelminengang	6
18.04.2010	14.00	Einführung in eBay	Lothar Freudenberg	Detern, Grundschule	81
19.04.2010	14.00	Wege zur interkulturellen Kompetenzentwicklung	Engeline Kramer	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	55
21.04.2010	15.30	Fit für die Schule - Lerntechniken (JVHS)	Elke Möller	Leer, VHS Blinke 61; Raum B	55
21.04.2010	16.40	Fit für die Schule - Lerntechniken (JVHS)	Elke Möller	Leer, VHS Blinke 61; Raum B	55
22.04.2010	19.30	SOS der Hormone	Lisa Bunjes	Leer, Haneburg, Saal II	49
23.04.2010	18.00	Die Freude an unseren Kindern, die Freude der Kinder auf uns.	Peter Bergholz	Leer, Hoheellern, Raum 2 a	56
23.04.2010	19.00	Einführung in eBay	Jan-Martin Donker	Bunde, Grundschule	69
24.04.2010	09.00	Fahrrad-Reparatur - selbst gemacht	Monika Kräussl-Schacht	Leer, Haneburg, Keramische Werkstatt	16
24.04.2010	09.00	Flyer, Plakate, Handzettel gestalten mit Publisher 2007	Jens Freese	Leer, VHS Blinke 61; Raum 6	62
24.04.2010	09.30	Gedächtnis- und Kreativitätstraining (Einführung)	Elke Möller	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	57
24.04.2010	10.00	Rossini-Methode. Dein Bauch ist klüger als Du - fühle und denke Dich stark!	Peter Bergholz	Leer, Haneburg, Saal II	43
24.04.2010	10.00	Digitale Fotografie - Panoramafotografie	Lothar Freudenberg	Detern, Grundschule	81
24.04.2010	10.00	Die Aktivierung der inneren Heilkraft	Monika Schmalzl-Gadow	Hesel, Seminarhaus Lichtstrahl, Immegastr. 11	76
27.04.2010	19.30	Russland unter Medwedew	Prof. Dr. Leonid A. Sverdlov	Leer, Haneburg, Saal II	34
27.04.2010	19.30	Fit durch Blutegel	Lisa Bunjes	Leer, Haneburg, Festsaal	49
28.04.2010	15.45	Yoga für Schulkinder (JVHS)	Marina Rex	Ostrhauderfehn, Yogaschule Hanuman, Schifferstr. 353	90
28.04.2010	19.30	Die Nesse im Wandel- Der Wandel der Nesse II	Dr. Birgitt Knust	Leer, Haneburg, Saal II	36
28.04.2010	19.30	Altersrenten - Wer? Wann? Wie(viel)?	Dirk Lehmann	Leer, Hafenstr. 6 c	41
29.04.2010	19.30	Globale Klimapolitik nach Kopenhagen	Matthias Groote	Leer, Haneburg, Saal II	34
29.04.2010	20.00	Jazz. Angelika Niescier SUBLIM	Jazz live im Speicher	Leer, Kulturspeicher, Wilhelminengang	18
05.05.2010	20.00	Honig und seine medizinische Wirkung	Almuth Janssen	Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage	71

Datum	Beginn	Titel/ Thema	Leitung	Veranstaltungsort	Seite
08.05.2010	08.30	Historische Windmühlen in den Niederlanden	Johann Glazenburg	Abfahrt an der Mühle Logabirum	37
08.05.2010	09.10	Groningen - zu Fuß entdecken	Saskia Reimann	Leer, Bahnhof,	37
08.05.2010	10.00	Farb-, Typ- und Imageberatung	Gudrun Wulff	Jemgum, Sielhus	79
08.05.2010	14.30	Tiergestützte Pädagogik	Anke de Lange-Kok	Weener, Stapelmoorerstr. 32	101
12.05.2010	20.00	Jazz. Arne Jansen Trio	Jazz live im Speicher	Leer, Kulturspeicher, Wilhelminengang	18
19.05.2010	14.00	Regie übernehmen und behalten	Dr. Norbert Knitsch	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	55
20.05.2010	19.30	Schüsslersalze für Hund, Katze, Maus & Co.	Dietlind Rafalski	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	39
28.05.2010	16.00	Ilse's kleine Tortenschule (JVHS)	Ilse Meyer	Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule	78
02.06.2010	19.30	Selbständig? Richtig und gut rentenversichert	Stefan Kittel	Leer, Hafenstr. 6 c	41
03.06.2010	19.00	Die „jungen Alten" - weltinteressiert, neugierig und offen	Dozententeam	Leer, Haneburg, Saal II	34
04.06.2010	18.00	Die Bewerbungsunterlagen - Kriterien der schriftlichen Bewerbung	Eva-Maria Schlüter	Bunde, Grundschule	69
05.06.2010	09.30	Texte schneller erfassen und besser behalten ... mit Braining	Elke Möller	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	58
06.06.2010	10.00	Blues Harp Workshop	Dieter Kropp	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	14
12.06.2010	09.10	Groningen - zu Fuß entdecken	Saskia Reimann	Leer, Bahnhof	37
13.06.2010	16.00	Wanderung im Ihlower Forst	Karl-Heinz Peper	Parkplatz zur Klosterstätte Ihlow	38
02.07.2010	09.10	Groningen - zu Fuß entdecken	Saskia Reimann	Leer, Bahnhof	37
11.07.2010	16.00	Heilpflanzenwanderung im Heseler Wald	Karl-Heinz Peper	Hesel, Silbersee im Heseler Wald	38

Wochenendseminare

Datum	Beginn	Titel/ Thema	Leitung	Veranstaltungsort	Seite
01.02.2010	20.00	Weiterbildung Darstellendes Spiel	Gertrud Auge	Leer	12
05.02.2010	09.30	Die sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dorn - Breuß	Ralf Tallen	Leer, Haneburg, Saal II	43
06.02.2010	10:00	Reiki 1	Stephanie Tischbierek	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	58
11.02.2010	19.30	Alte Klosterheilkunde	Karl-Heinz Peper	Leer, Haneburg, Foyer	41
12.02.2010	19.00	Korbflechten aus hiesigen Weiden	Georg van Rüschen	Rhauderfehn, 2. Südwieke 119	95
13.02.2010	09.00	Goldschmiedearbeiten	Matthias Sander	Leer, Leda-Treff, Evenburgallee/Ecke Osseweg, Atelier	9
16.02.2010	19.00	Floristisches zum Frühjahr	Claudia Schmidt	Leer, Haneburg, Keramische Werkstatt	10
18.02.2010	19.00	Floristisches zum Frühjahr	Claudia Schmidt	Leer, Haneburg, Keramische Werkstatt	10
19.02.2010	18.00	Tabellenkalkulation mit Excel 2007, Teil 1	Jens Freese	Leer, VHS Blinke 61; Raum 6	62
22.02.2010	19.00	Das Rheiderland	Das Museumsteam	Weener, Heimatmuseum Rheiderland, Neue Str.	101
25.02.2010	19.30	Blitzen	Carsten Becker	Leer, Haneburg, Saal II	15
26.02.2010	17.00	Jungschmiede - Metallgestaltung (JVHS)	Günter Zimmermann	Jheringsfehn, Schmiedestr. 14	9
26.02.2010	18.00	LEIDEN - muss das sein?	Joachim Barteit	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	57
26.02.2010	18.00	Entdecken Sie Ihre Schokoladenseite mit einer Typberatung	Ingrid Buschmeier	Hesel, Villa Popken	74
26.02.2010	19.00	Einführung in die Rhetorik	Jochen Kowalski	Bunde, Grundschule	67
27.02.2010	09.00	Rhetorik für Frauen	Eva-Maria Schlüter	Leer, VHS Blinke 61; Raum 3	59
27.02.2010	09.00	Osterpyramide und Ostereier	Monika Fechner	Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79	83
27.02.2010	10.00	Freie Malerei	Theo Haasche	Leer, VHS Blinke 61; Raum 4	7
27.02.2010	10.00	Digitale Fotografie - Großer Grundkurs	Lothar Freudenberg	Detern, Grundschule	81
27.02.2010	14.00	Trompetenspiel für Fortgeschrittene	Alberto Martinez	Leer, Haneburg, Festsaal	13
04.03.2010	18.00	Kreatives Gestalten in Metall	Günter Zimmermann	Jheringsfehn, Schmiedestr. 14	9
05.03.2010	19.00	Umgang mit der Digitalkamera	Lothar Freudenberg	Bunde, Grundschule	68
06.03.2010	09.30	Echt Kriminell - Zwei Wochenenden voller krimineller Energie	Jana Jürß	Leer, Haneburg, Saal IV	7
06.03.2010	10.00	Ikebana Wochenendseminar	Hildegard Hoka Wittig	Leer, Haneburg, Festsaal	11
09.03.2010	19.30	Nutze die Heilkraft unserer Gartenpflanzen	Karl-Heinz Peper	Leer, VHS Blinke 61; Raum A	41
12.03.2010	18.00	Ein-Blick in die neun Gesichter der Menschen	Joachim Barteit	Leer, VHS Blinke 61; Raum 2	56
12.03.2010	18.00	Tabellenkalkulation mit Excel 2007, Teil 2	Jens Freese	Leer, VHS Blinke 61; Raum 6	62
12.03.2010	18.30	Malrausch für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	Karin Berends-Lüürßen	Leer, VHS Blinke 61; Raum 4	7
13.03.2010	10.00	Digitale Fotografie - Panoramafotografie	Lothar Freudenberg	Bunde, Grundschule	68
13.03.2010	15.00	Nordic Walking am Wochenende	Brigitte Völkel	Hesel, Treffpunkt. Heseler Wald, Parkplatz Firreler Straße	75
22.03.2010	18.00	Heilfasten nach Hildegard von Bingen	Irene Blom	Leer, VHS Blinke 61; Raum A	41

Wochenendseminare

Datum	Beginn	Titel/ Thema	Leitung	Veranstaltungsort	Seite
08.04.2010	18.00	Kreatives Gestalten in Metall	Günter Zimmermann	Jheringsfehn, Schmiedestr. 14	9
09.04.2010	18.45	Excel-Prüfungsvorbereitung Tabellenkalkulation	Jens Freese	Leer, VHS Blinke 61; Raum 6	60
09.04.2010	18.45	Hauptsache Fisch	Ingrid Fein	Rhauderfehn, KRO, Raum S 02	97
09.04.2010	19.00	Das Bewerbungsgespräch - Sich gut präsentieren	Jochen Kowalski	Bunde, Grundschule	67
09.04.2010	19.00	Digitale Fotografie - Grundkurs	Lothar Freudenberg	Weener, Haus der Vereine, Beningaweg	102
10.04.2010	09.00	Goldschmiedearbeiten	Matthias Sander	Leer, Leda-Treff, Evenburgallee/Ecke Osseweg, Atelier	9
10.04.2010	09.30	Echt Krimi(nell)	Jana Jürß	Ostrhauderfehn, Alte Schule, Hauptstr. 57 (über dem Kindergarten)	88
10.04.2010	15.00	Nordic Walking am Wochenende	Brigitte Völkel	Hesel, Treffpunkt. Heseler Wald, Parkplatz Firreler Straße	75
12.04.2010		Fasten und Wellness	Gedine Zellmer	Insel Ameland	66
17.04.2010	10.00	Reiki 2	Stephanie Tischbierek	Leer, VHS Blinke 61; Raum 2	58
15.04.2010	18.00	Spielend leicht französisch lernen	Henry Günder	Weener, Haus der Vereine, Beningaweg	103
16.04.2010	20.00	Irischer Tanz - Workshop	Maria Kösters	Bunde, Turnhalle Friedensweg	68
22.04.2010	18.00	Kreatives Gestalten in Metall	Günter Zimmermann	Jheringsfehn, Schmiedestr. 14	9
23.04.2010	19.30	Farbberatung	Ingrid Buschmeier	Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79	85
07.05.2010	19.00	Einführung in das Tarot	Gedine Zellmer	Leer, Im Möörken 35	58
08.05.2010	10.00	Einführung in die digitale Fotografie	Anke Behrendt	Leer, VHS Blinke 61; Raum 6	15
08.05.2010	15.00	Nordic Walking am Wochenende	Brigitte Völkel	Hesel, Treffpunkt. Heseler Wald, Parkplatz Firreler Straße	75
21.05.2010	18.45	Sommerliche Grillparty	Ingrid Fein	Rhauderfehn, KRO, Raum S 02	97
27.05.2010	10.00	Die Technik von Rippe und Rolle	Ulrike Voelcker	Weener, Haus der Vereine, Beningaweg	102
29.05.2010	09.00	Rhetorik	Jochen Kowalski	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	59
29.05.2010	09.30	Schreiben - ein Spiel	Jana Jürß	Leer, Haneburg, Saal IV	7
29.05.2010	10.00	Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie	Anke Behrendt	Leer, VHS Blinke 61; Raum 6	15
29.05.2010	10.00	Reiki 3. Grad	Stephanie Tischbierek	Leer, Am Bruchwald 14	58
18.06.2010	18.00	Niederländisch am Wochenende (A1 Eingangsstufe 1)	Elke van Ellen	Leer, Haneburg, Saal III	29
19.06.2010	09.30	Kaliumverbindungen & Sulfurähnliche Verbindungen	Karl-Josef Müller	Leer, VHS Blinke 61; Raum A	53
19.06.2010	10.00	Was will mein Körper mir sagen?	Cord Cordes	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	44
28.06.2010	09.00	Yoga in den Ferien - Grundkurs	Michael Büchel	Leer, Hoheellernweg 10, Raum 3	45
05.07.2010	09.00	Yoga in den Ferien - Grundkurs	Michael Büchel	Leer, Hoheellernweg 10, Raum 3	45

Bildungsurlaubsveranstaltungen

Datum	Beginn	Titel/ Thema	Leitung	Veranstaltungsort	Seite
08.02.2010	08.00	Sterben, Tod, Trauer - ein Tabuthema	Gretel Bluhm-Janssen	Leer, Hospizhuus, Mörkenstraße 14	51
24.02.2010	08.00	Kosten- und Leistungsrechnung und finanzwirtschaftliches Management	Peter Frost	Leer, VHS Blinke 61; Raum A	64
01.03.2010	09.00	Niederländisch-Kompakt (A1)	Zwanet van Dijken	Leer	30
30.03.2010	09.00	Einführung in die Rhetorik	Jochen Kowalski	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	59
12.04.2010	08.30	Wirtschaftsenglisch (B1)	Christine Herdemertens	Leer	27
19.04.2010	08.00	EDV-Finanzbuchhaltung	Marina Bokelmann	Leer, VHS Blinke 61; Raum 5	64
26.05.2010	08.00	Tabellenkalkulation mit Excel 2007	Jens Freese	Leer, VHS Blinke 61; Raum 6	62
07.06.2010	08.00	Englisch-Kompakt (A1)	Gerald Merseburg	Leer	27
09.06.2010	08.00	Textverarbeitung Word 2007	Jens Freese	Leer, VHS Blinke 61; Raum 6	62

Abnehmen ... 48
Acrylmalerei ... 106
Afrika ... 14
Agenda 21 ... 38
Alphabetisierung ... 33
Altersvorsorge ... 40, 41
Aquarellmalerei ... 7, 8, 101
Arabisch ... 21, 65
Arbeit/Beruf ... 69
Archäologie ... 6
Atem ... 105
Ausländer/innen ... 35
Aussiedler/innen ... 35
Autogenes Training ... 70, 74, 86, 98, 94, 105

Backen ... 41, 70, 78, 84, 94
Basteln ... 10, 11
Bauch ... 47, 85, 108
Bauen ... 40, 97
Beckenbodengymnastik ... 47
Behinderung ... 33
Beruf ... 12, 51, 52, 54, 80
Bewegung ... 43 - 47, 51, 71
Bewerbung ... 67
Bildungsurlaub ... 27, 30, 48, 59, 62
Blues ... 14
Blumenstecken ... 10, 11, 67, 72, 82, 83, 88, 95, 92
Braining ... 57, 58
Brasilianisches Portugiesisch ... 21
Buchführung ... 63, 64, 96

Chor ... 12, 13

Demenz ... 108
Deutsch ... 21, 22, 33, 59, 68, 69, 95
Deutsch/Niederländisch ... 76
Deutsche Gebärdensprache ... 33
Digitale Fotografie ... 15, 16, 61, 68, 81, 102, 107

Ebay ... 69, 81, 97
EDV ... 61, 73, 93
EDV mit Muße ... 60, 61, 69, 83, 84, 89, 103, 107
EDV-Einführung ... 61, 69, 73, 77, 89, 103, 107
Ehrenamt ... 49
Eisenbahn ... 16
Eltern ... 45, 56, 71, 83
Ems ... 36, 76
Englisch ... 24 - 27, 35, 81, 73, 83, 96, 102
Entspannung ... 55, 42 - 47, 52, 66, 70, 74, 79, 82, 86, 87, 89, 90, 100, 105, 107
Erben ... 40, 67
Ernährung ... 48, 71, 76
Erste Hilfe ... 82
Erzieherinnen ... 55
Erziehung ... 67, 95, 106
Esoterik ... 58, 72, 77
Essen ... 48, 65, 70, 78, 81, 84, 97, 104, 105
Essen und Trinken ... 65
Europa ... 34, 35, 37
Eutonie ... 44
Evenburg ... 38
Excel ... 60 - 62, 69, 89, 96, 93, 104
Exkursion ... 37, 38

Fahrrad ... 16
Farb- und Stilberatung ... 74, 79, 85, 98
Fasten ... 41, 66, 82, 85, 98
Feldenkrais ... 44
Feng shui ... 40
Filmclub ... 19
Filzen ... 10
Finanzbuchhaltung ... 63, 64
Fisch ... 65, 97
Fitness ... 47, 75, 90, 99, 100
Floristik ... 10, 11, 72, 77, 92
Fotografie ... 14 - 16, 68, 102
Französisch ... 27, 103
Frauen ... 44, 59 - 61, 66, 70, 80, 73 - 75, 89, 90
Freizeit ... 16
Funk ... 17

Garten ... 38, 67, 72
Gedächtnis ... 57, 58
Geographie ... 37
Gesang ... 6
Geschichte ... 6, 34 - 37, 72, 101
Gesellschaft ... 34
Gesprächsführung ... 59
Gesundheit ... 39, 42, 44 - 49, 53, 71, 76, 91
Gesundheitsberaterin ... 52
Gesundheitsbildung ... 38, 42, 49, 52, 51
Gesundheitsvorträge ... 49, 71, 76
Gewichtsreduzierung ... 48
Gitarre ... 13, 14, 68, 80, 77, 95, 102, 107
Goldschmieden ... 9
Golf ... 16
Graphologie ... 55
Griechisch ... 28
Groningen ... 37
Grundbildung ... 33
Gymnastik ... 44, 46, 47, 71, 87, 90, 91, 99, 100, 108

Häkeln ... 101
Halswirbelsäule ... 46
Handreflexzonen ... 42
Heilmethoden ... 91
Heilverfahren ... 42, 52, 53
Heimatkunde ... 36, 76
Historische Windmühle ... 37
Hobby ... 10, 16, 17, 68, 95, 97, 94
Homöopathie ... 108
Hospiz ... 50, 51
Hund ... 94

Ikebana ... 10, 11, 67, 80, 106
Industriemechaniker/in ... 84
Integration ... 35
Integrationskurs ... 22
Interkulturell ... 35, 55, 65
Internet . 61, 62, 69, 81, 78, 96, 97, 93, 103, 104, 107
Interview ... 59
Isländisch ... 28
Italien ... 65
Italienisch ... 28, 103

Jazz ... 6, 17, 18
Jugend ... 66
Jugendliche ... 69
Jungen ... 67
JVHS ... 9, 13, 24, 27, 31, 28, 55, 56, 61, 72, 77, 78, 80 -83, 88, 92, 95, 103

Kalligraphie ... 8, 95
Keramik ... 9
Keyboard ... 14, 72, 73, 80, 88, 92
Kinder ... 55, 56, 61, 67, 70, 74, 77, 78, 83, 88, 90, 92, 108
Kinesiologie ... 57
Klöppeln ... 102
Kochen ... 41, 48, 65, 70, 74, 78, 81, 85, 97, 103, 104, 105
Konfliktbewältigung ... 59
Konzentration ... 57
Konzerte ... 6, 17, 18
Kosmetik ... 66, 85, 105
Kosten- und Leistungsrechnung ... 63, 64
Kreatives - Gestalten ... 7 - 11, 72, 88, 95
Kultur ... 6, 17, 18, 103
Kung Fu ... 74
Kunst ... 6 - 9

Länderkunde ... 36, 37
Laufen ... 91, 100
Leer ... 36, 34, 38
Lehrerfortbildung ... 55
Lernschwächen ... 33
Lerntechniken ... 55
Lesen und Schreiben ... 33, 69
Lifting ... 66
Literatur ... 7, 88, 106
Lohn- und Gehalt ... 63

Malen ... 7, 8, 68, 101, 106
Männer ... 65, 70, 74, 78, 81, 97, 104, 105
Massage ... 45
Mathematik ... 33, 55, 103
Meditation ... 44, 47, 82, 79, 85, 98
Metallarbeiten ... 9
Mind Mapping ... 57
Montessori ... 55
Mühlen ... 37
Müller ... 37
Musik ... 6,12 - 14, 68, 83, 95, 101, 106, 107
Musizieren .. 12-14, 68, 72, 73, 77, 83, 88, 92, 95, 102

Nähen ... 95, 106
Natur ... 38, 39, 72
Naturheilkunde ... 39, 41
Niederlande ... 37
Niederländisch ... 28, - 30, 69, 73, 77, 92, 103
Niederländisch/Deutsch ... 76
Nordic Walking ... 75, 87, 90, 100, 105

Ökologie ... 38, 67
Ökumene ... 35

Ostern ... 11, 72, 94
Ostfriesland ... 36, 35, 76, 101

Pädagogik ... 52, 55 – 57, 77, 101
Persisch ... 30
Pflege ... 50, 51, 108
Pilates ... 44, 70, 86, 89, 98, 107
Plattdeutsch ... 23, 24, 77, 95
Polen ... 35, 34
Politik ... 12, 34, 35
Polnisch ... 30

Porzellan- und Fliesenmalerei 8, 82, 88, 92, 101
Powerpoint 60, 96, 93
Prävention 47
Psychologie ..... 44, 55 - 59, 69, 72, 76, 95, 106
Publisher 62

Qigong 46, 70, 86, 99

Radierung 9
Recht 40, 67, 101
Rechtschreibschwäche 33
Reflexzonenmassage 42
Region im Wandel 35, 36, 76
Regionalentwicklung 36
Regionalkunde ..... 34 - 37, 72, 101
Reiki 58
Reisen 36, 37
Rente 40, 41
Restaurieren - Sanieren 40
Rhetorik 12, 59, 67, 80
Rückenschule 46, 71, 79, 86, 87, 99, 105
Russisch 30

Sanieren 40
Schnelllesetechniken 58
Schönheit 66
Schreiben 7, 59
Schreibtechnik 62, 78, 89, 97, 93, 104
Schulabschlüsse 33
Schwedisch 31
Selbsthilfe 42
Selbstverteidigung 74, 77, 82
Senior/innen 7, 24, 34, 45, 49, 57, 60, 61, 66, 69, 80, 87, 103, 107
Singen 12, 13
Single 65
Skandinavien 83
Spanisch 31, 32, 69, 77, 83, 96
Spinnen 10
Stadtökologie 38
Stammtisch 76
Stimme 12
Stress 46
Stricken 10, 67, 83
Studienfahrt 36
Studium 33
Sucht 48, 47

Tabellenkalkulation ..... 60 - 62, 69, 89, 93, 104
Tai Chi 74, 99
Tanz 11, 12, 47, 68, 80, 83
Tastschreiben 62, 78, 89, 93, 97, 104
Technik 17, 68
Textiles Gestalten 10, 83, 101, 102
Textverarbeitung 60, 61, 62, 69, 89, 104
Theater 12
Tierberater 39
Tiere 39, 94, 101
Töpfern 9
Trauer 50
Trommeln 14
Türkisch 32

Übergewicht 48

Umwelt 38, 39

Vollwerternährung 84
Vortrag 39, 40, 41, 49, 82, 72

Walken 87, 90
Wandern 36, 35
Wassergymnastik 71, 108
Weben 10
Webseitengestaltung 62, 93, 104
Wein 81, 78
Wellness 41, 66, 74, 85
Windows 73, 96, 103
Wirbelsäulengymnastik 46, 71, 75, 79, 86, 87, 99, 105
Wirtschaft 63, 64
Wohlfühlen 41, 48, 66, 70, 85, 98
Wohlfühlgewicht 48
Wohnen 40
Word ..... 60 - 62, 69, 89, 96, 93, 104

X-Pert Euro. Computerpass 60

Yoga 45, 46, 70, 74, 86, 90, 98, 105, 107

Zeichnen 7, 8
zweiter Bildungsweg 33

Die Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V. ist eine öffentliche, nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz anerkannte Weiterbildungseinrichtung.

vhs LEER

Wir sind

der größte Anbieter für Erwachsenenbildung im Landkreis Leer und verstehen uns als „lernende Einrichtung".

Wir suchen

zum 01. August 2010 (oder früher) eine/n Auszubildende/n im Ausbildungsberuf

Kauffrau/mann für Bürokommunikation

Freude am Umgang mit Menschen, ein gutes sprachliches Ausdrucksvermögen, Interesse an modernen Kommunikationstechniken und Organisationstalent, ein hohes Maß an Offenheit, Freundlichkeit, Flexibilität, Belastbarkeit, Lernbereitschaft und Teamfähigkeit bringen Sie mit.

Sie sollten mindestens über einen Realschulabschluss sowie gute Kenntnisse in Mathematik und Deutsch verfügen.

Wir bieten

- **eine fundierte Ausbildung**
- **ein umfangreiches Fortbildungsangebot**
- **eine Unternehmenskultur, die durch Offenheit, Innovationsbereitschaft und Motivation geprägt ist**
- **eine attraktive Ausbildungsvergütung**

www.vhs-leer.de

Ihre Bewerbung mit Lebenslauf und Schulzeugnissen senden Sie uns bitte per E-Mail bis zum **12.02.2010** an info@vhs-leer.de